

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

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

5А 140801 – Педагогика ва жисмоний маданият мутахассислиги 2-босқич  
магистри

Мансуров Шерзод Шухратович

**Мавзу: ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР  
ОРҚАЛИ БОЛАЛАРНИ ТЕЗҚОРЛИК ВА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ  
РИВОЖЛАНТИРИШ (10-12 ЁШЛИЛАР МИСОЛИДА)**

5А 140801 – Педагогика мутахассислиги магистр даражасини олиш учун  
ёзилган диссертация

Илмий раҳбар: педагогика фанлари номзоди  
Ғ. Салимов

Расмий оппонент: педагогика фанлари номзоди,  
Г.Акрамова

Бухоро-2011

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

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**КУРАШ КАФЕДРАСИ**

**Мансуров Шерзод Шухратович**

**Мавзу: ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ҲАРАКАТЛИ ҶИМНАСТИКА  
ОРҚАЛИ БОЛАЛАРНИ ТЕЗКОРЛИК ВА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ  
РИВОЖЛАНТИРИШ (10-12 ЁШЛИЛАР МИСОЛИДА)**

5А 140801 – Педагогика мутахассислиги магистр даражасини олиш учун  
ёзилган диссертация

**Магистрлик диссертация**

Илмий раҳбар: п.ф.н

Ғ. Салимов

Расмий оппонент: п.ф.н.

Г.Акрамова

Бухоро - 2011

**Кураш кафедрасининг  
---сон йиғилиш баённомасидан кўчирма**

2010 йил \_\_\_\_ август

**Қатнашдилар : П.ф.н.докторлари, профессорлар:  
М.Ҳ.Махмудов, А.Қ. Атоев К.З.Зарипов, Ҳ. Ботиров**

**Фан номзодлари: Ғ.Салимов, Ш. Абдуллаев  
доцентлар: Б.Қ.Хўжаев, С.Й.Усмонова.**

**Катта ўқитувчилар : И.Ҳамроев, Қ.П.Арслонов**

**Ўқитувчилар: Б.Фозилов, И.Саидов, Қурбонов, А.Гулбоев, ва  
бошқ  
Кун тартиби**

**Магистрлик диссертацияси мавзусини тасдиқлаш**

Кафедра қарор қилади :

1. Кундузги (сиртки) бўлим битирувчиси \_\_\_\_\_ га  
Магистрлик диссертациясини ёзишга рухсат этилсин.
2. " \_\_\_\_\_ " мавзуси битирув  
\_\_\_\_\_ иши мавзуси этиб тасдиқлансин.
3. \_\_\_\_\_ илмий раҳбар этиб  
\_\_\_\_\_ тайинлансин.

Кафедра мудири:

Ғ. Салимов

Тасдиқлайман”  
Кафедра мудири:

Ғ. Салимов \_\_\_\_\_ йил.

## МАГИСТРЛИК ДИССЕРТАЦИЯСИ БЎЙИЧА ТОПШИРИҚ

1. Кафедра: \_\_\_\_\_

2. Иш мавзуси:

\_\_\_\_\_

3. Бажарувчи: \_\_\_\_\_

4. Илмий раҳбар: \_\_\_\_\_

Университетнинг \_\_\_\_\_ йил \_\_\_\_\_ сонли буйруғи билан тасдиқланган.

5. Яқунланган ишнинг топшириш

муддати: \_\_\_\_\_

6. Магистрлик диссертациясини бажариш учун талабага берилган топшириқлар режаси

т/р	Берилган топшириқ мазмуни	Бажариш муддати	Ишнинг бажарилиши тўғрисида раҳбар хулосаси

7. Чизмалар миқдори: \_\_\_\_\_

8. Топшириқ берилган вақт: \_\_\_\_\_

9. Магистрлик диссертациясини ҳимоя қилинган кун: \_\_\_\_\_

10. Давлат аттестацияси комиссияси томонидан қўйилган баҳо: \_\_\_\_\_

Талаба имзоси: \_\_\_\_\_

Илмий раҳбар имзоси: \_\_\_\_\_

**Кураш кафедрасининг  
-----сон йиғилиш баённомасидан кўчирма**

2011 йил \_\_\_\_май

**Қатнашдилар : П.ф.н.докторлари, профессорлар:  
М.Х.Маҳмудов, А.Қ. Атоев К.З.Зарипов, Ҳ. Ботиров**

**Фан номзодлари: Ғ.Салимов, Ш. Абдуллаев  
доцентлар: Б.Қ.Хўжаев, С.Й.Усмонова.**

**Катта ўқитувчилар : И.Ҳамроев, Қ.П.Арслонов**

**Ўқитувчилар: Б.Фозилов, И.Саидов, Қурбонов, А.Гулбоев, ва  
бошқ.\_\_\_\_\_**

Кун тартиби:

2. Магистрлик диссертация ишлар муҳокамаси

**Кафедра йиғилиши қарор қилади:**

1.Талаба\_\_\_\_\_нинг

“

”

Мавзусида магистрлик диссертация иши талабга жавоб беради, у синов ҳимоясидан ўтди деб ҳисоблансин ва расмий ҳимояга рухсат этилсин.

2. Талаба\_\_\_\_\_нинг

Магистрлик диссертацияси ишида расмий оппонент сифатида  
\_\_\_\_\_ этиб тайинлансин.

Мажлис раиси:  
Котиб:

Ғ.Салимов  
Р. Шукуров

## Масуров Шерзоднинг

“Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар орқаличаққонлик ва тезкорлик сифатларни ривожлантириш(10-12 ёшлилар мисолида)”

мавзусидаги магистрлик диссертациясига

### ИЛМИЙ РАҲБАР ХУЛОСАСИ

Мавзунинг долзарблиги \_\_\_\_\_

Белгиланган вазифаларнинг амалга оширилганлик даражаси \_\_\_\_\_

Бажарилган ишга талабанинг муносабати \_\_\_\_\_

Талабанинг адабиётлардан фойдаланиш ва материални мустақил баён эта олишқўникмалари \_\_\_\_\_

Талабанинг тадқиқотчилик қўникмалари \_\_\_\_\_

Талабанинг касбий тайёргарлик даражаси , яъни педагогик топшириқларни еча олиши, мустақил қарор қабул қила олиши ва ш.к \_\_\_\_\_

Олинган натижаларнинг амалиётга таълим жараёнига қўллаш имконияти ҳамда талабанинг ихтисослиги бўйича бериладиган квалификацияни олишга лойиқлиги \_\_\_\_\_

Илмий раҳбар имзоси:

Мансуров Шерзоднинг

“Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар орқаличаққонлик ва тезкорлик сифатларни ривожлантириш(10-12 ёшлилар мисолида)”

мавзусидаги магистрлик диссертациясига расмий оппонент

### ТАҚРИЗИ

Мавзунинг долзарблиги \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Бажа  
рилган ишнинг унда белгиланган вазифаларга мос  
келиши \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ баён  
Материалнинг мантиқий  
этилиши \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ таҳлил  
Ишга оид манбаларнинг ўла ва етарлича танқидий  
этилганлиги \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Ишнинг мустақил бажарилганлиги \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ тўғри  
Олиб борилган тажриба ишлари самарадорлигининг тўла ва  
баҳоланганлиги \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ тўлиқ  
Хулосаларнинг  
изоҳланганлиги \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ И  
Ишнинг амалий аҳамияти \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ И  
шдаги камчиликлар \_\_\_\_\_  
Ишнинг талаб даражасида расмийлаштирилишига  
изоҳ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Ишнинг ҳимояга лойиқлиги \_\_\_\_\_

Расмий оппонент имзоси:

**МАГИСТРЛИК ДИССЕРТАЦИЯГА  
ТАШҚИ ТАКРИЗ**

Талаба \_\_\_\_\_  
исми, фамилияси)

Мавзу \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Мавзунинг

долзарблиги ва аҳамияти

2. Ишнинг таркибини баҳолаш

3. Мавзуни баҳолаш ва унинг афзаллик томонларини курсатиш

4. Ишда фойдаланилган адабиётларга баҳо беринг

5. Хулоса ва таклифларнинг очиклиги ва далилларнинг асосланганлиги

6. Ишдаги камчиликлар

7. Муаллифнинг қайси таклифини амалиётга татбиқ этиш мақсадга мувофиқ

8. Ишнинг қўйилган талаб даражасида мос келиши тўғрисида хулоса

9. Такризнинг (Ф.И.Ш.) иш жойи унвони

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 200 \_\_\_\_ йил

(сана, имзо, мухр)

**Илмий Кенгашнинг  
3-апрел 2011 йилги  
5-баённомаси  
билан тасдиқланган**

**Бухоро давлат университети**

\_\_\_\_\_ факультети  
\_\_\_\_\_ таълим йўналиши  
Битирувчиси \_\_\_\_\_ нинг  
(ф.и.ш.)

**Мавзусидаги битирув малакавий ишга ДАКнинг  
ХУЛОСАСИ**

Бухоро давлат университети ДАК Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги БМИнинг бажариш ҳақидаги 31.12.98 йил 362-сонли буйруғи билан тасдиқланган низомда асосан қуйидагиларни аниқлади:

1. БМИнинг хажм ва талаб бўйича расмийлаштирилганлиги (меъёр:табiiй ёналишлар-50дан, ижтимоий йиғилишлар-70 бетдан кам бўлмаслиги керак): талабга жавоб беради-10 балл талабга қисман жавоб беради-7 балл, талабдан четга чиқиш ҳолатлари мавжуд-4 балл.
  2. Мавзунинг давлат ва университет грант дастурлари асосида ёки долзарб муаммолар бўйича танланганлиги: давлат дастурига кирган-8 балл, грант лойихаси бўйича-7 балл, Бух ДУ дастури бўйича-6 балл, долзарб муаммолар бўйича-5 балл.
  3. Мавзу долзарблигининг асосланганлиги: етарли даражада асосланган-5 балл, етарли даражада асосланмаган-3 балл, ноаник-2балл.
  4. Мақсад ва вазифаларнинг аниқ ифодаланганлиги: аниқ-7 балл, тўлиқ аниқ эмас-5 балл, аниқ эмас-3 балл.
  5. БМИ бажаришда илмий текшириш методларидан фойдаланганлик даражаси: тўла-7 балл, қисман-5 балл, етарли эмас-3 балл.
  6. Олинган натижаларнинг янгилиги ва ишончлилиқ даражаси: натижа янги -8 балл, илгари олинган-6 балл, тўла ишончли эмас-3 балл.
  7. БМИнинг хулоса қисмда ишлаб чиқаришга тавсия бор-6 балл, ижтимоий соҳада қўллашга (таълим, атроф-муҳитни химоя қилиш,маънавий-маъривий...)тавсия қилинган-5 балл, тавсия йўқ-3 балл.
  8. Битирувчининг мавзу бўйича олинган натижаларни танқидий баҳоланганлиги даражаси: аниқ-8 балл, тўла аниқ эмас-6 балл, танқидий баҳоланмаган-4 балл.
  9. Ишнинг илмийлик характери: илмий тадқиқодлар асосида-8 балл, аралаш шаклидан-5 балл, рефератив характердан-3 балл.
  10. Битирувчининг маърузасига баҳо: аъло-10 балл, яхши-7 балл, коникарли-6 балл.
  12. Берилган саволларга жавоблари: тўлиқ-8 балл, ўрта-6 балл, коникарли 4 балл.
  13. БМИни ташқи тақризчи томонидан баҳоланиши: аъло-7 балл, яхши-6 балл, коникарли-5 балл.
  14. БМИга қўйилган якуний балл \_\_\_\_\_ Баҳоси \_\_\_\_\_
- Эслатма: Ҳар бир бал бўйича аниқланган баллнинг тагига чизиб белгиланади.

ДАК раиси \_\_\_\_\_  
Ф.И.Ш.имзо

Аъзолари \_\_\_\_\_  
Ф.И.Ш.имзо

---

Ф.И.Ш.имзо Сана «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2011 й  
**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**Педагогика ва жисмоний маданият мутахасислиги**

\_\_\_\_\_ бўлим магистранти

\_\_\_\_\_нинг

**Ўзлаштириши ҳақида**

**МАЪЛУМОТНОМА**

Талаба \_\_\_\_\_

Бухоро Давлат Университетида 2006-2011 йилларда ўқиш давомида ўқув режасини тўлиқ бажарди ва қуйидаги ўзлаштиришга эришди.

"АЪЛО" \_\_\_\_\_

"ЯХШИ" \_\_\_\_\_

"ҚОНИҚАРЛИ" \_\_\_\_\_

**Факультет декани:**

**М.Ҳ.Маҳмудов**

Давлат Аттестация Комиссиясига

Бухоро Давлат Университети

**Педагогика ва жисмоний тарбия факультети**

Талаба \_\_\_\_\_ га

“

”

---

Мавзусидаги магистрлик диссертацияси ҳимояга рухсат  
этилсин.

Ҳимояга битирувчининг ўзлаштириши тўғрисида  
маълумотнома, магистрлик диссертациясига раҳбар ҳамда  
кафедра йиғилиши хулосаси, тақриз ва талабага тавсифнома  
илова қилинади.

**Факультет декани:**

2011 йил \_\_\_\_\_

**М.Ҳ.Маҳмудов**

## Мундарижа

Кириш. ....	
1 БОБ. Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар орқали болаларни тезкорлик ва чаққонлик сифатларини ривожлантириш назарияси. ....	
1.1. Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар орқали болаларни тезкорлик ва чаққонлик сифатларини ривожлантириш долзарб муаммо эканлиги. ....	
1.2. Ҳаракатли ўйинларининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи	
Биринчи боб юзасидан хулосалар. ....	
II боб. Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар орқали болаларни тезкорлик ва чаққонлик сифатларини ривожлантириш жараёнининг мазмуни	
2.1. Замонавий Миллий ҳаракатли ўйинларининг туркумлари. ....	
2.2. Жисмоний тарбия тизимида миллий ҳаракатли ўйинларининг ўрни	
Иккинчи боб юзасидан хулосалар. ....	
III боб. Миллий ҳаракатли ўйинларнинг ижтимоий – маънавий турмуш билан боғлиқлиги. ....	
3.1. Миллий ҳаракатли ўйинларининг ижтимоий – педагогик хусусиятлари ва уни такомиллаштириш муаммолари. ....	
Учинчи боб юзасидан хулосалар. ....	
Умумий хулосалар. ....	
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати. ....	

## КИРИШ.

**Мавзунинг долзарблиги.** Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти, вилоятлардаги жисмоний тарбия факультетларида “Ҳаракатли ўйинлар” махсус фан сифатида ўқитилади. Мустақилликнинг шарофати туфайли жисмоний тарбия, факультетларида “Миллий ҳаракатли ўйинлар” фани янгидан ташкил қилинган. Уларнинг асосий мақсад ва вазифалари жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги бўлажак мутахассисларнинг назарий билим ва амалий кўникмалари ҳамда малакаларини чуқурлаштиришга қаратилган. Шу сабабдан ҳаракатли ўйинлардан деярлик барча спорт турлари бўйича, ўтказиладиган дарслар, спорт машғулотларида мақсадли фойдаланиш йўлга қўйилган. Бу ўз навбатида миллий ҳаракатли ўйинларнинг нуфузини оширишга кўмак беради.

Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида” (1997), “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги (2000) қонунларга риоя қилиш ҳамда ЎЗРнинг давлат таълим стандартлари, кадрлар тайёрлаш миллий дастури, соғлом авлод давлат дастурини амалда бажаришда “Миллий ҳаракатли ўйинлар” фани асосида янги вазифалар мужассамлашади. Уларни қуйидаги йўналишларда ижро этиш мақсадга мувофиқ бўлади, яъни:

1. Миллий ҳаракатли ўйинларни шуғулланувчиларнинг ёшига қараб белгилаш ва туркумларга ажратиш (жисмоний сифатларни тарбияловчи).
2. Болалар боғчаларида ташкил этиладиган ҳаракатли ўйинларнинг тартиб ва тизимларини қўллаш.
3. Умумий ўрта таълим мактабларида ўтиладиган ҳаракатли ўйинларнинг ижтимоий-тарбиявий хусусиятларига эътиборни кучайтириш.
4. Аҳоли истиқомат жойлари, истироҳат ва кўнгил очиш боғлари, ўқувчи-ёшлар ва талабаларнинг ёзги дам олиш оромгоҳлари, соғломлаштириш спорт марказларида ташкил этиладиган ҳаракатли ўйинларни шароитларга қараб белгилаш ва ҳ.к.

Энг муҳими эса талабаларга миллий ҳаракатли ўйинларнинг ижтимоий-маданий, тарбиявий, соғломлаштириш хусусиятлари, шунингдек меҳнат ва Ватанга садоқат туйғуларини ҳис этишдаги ижтимоий-педагогик жараёнларни мукамал, чуқур сингдириш давр талабидир.

Ҳозирги даврда халқ оммаси орасида жуда машҳур бўлган миллий ўйинлардан кураш, кўпкари-улоқ, пойга, дорбоз, қиличбозлик, найза улоқтириш, юкларни кўтариш кабилар энг қадимги даврлардан бўён давом этиб келаётган ҳаракатли ўйинлардир. Уларнинг келиб чиқиш ва тараққий қилиш жараёнлари ҳақида расмий манбаълар жуда кўп деса бўлади.

Бундан уч минг йил аввал яратилган “Авесто” китобида ёшлар ва кексаларнинг саломатлигини яхшилаш, узоқ умр кўриш мақсадида турли воситалар ҳамда усуллардан фойдаланиш йўллари ифода этилган. Бунда тозалikka эътибор бериш, овқатланиш, дам олиш, уйқу каби ҳаётий эҳтиёжларни меъёрида сақлашга алоҳида эътибор берилган. Шунингдек соф ҳавода сайр қилиш, терлаб меҳнат қилиш, тана аъзоларини ҳаракатлантирувчи ва чиниқтирувчи амалларни (машқлар, ўйинлар) мунтазам равишда бажариб боришни кўрсатилган.

“Ҳадислар”да дангасалик, турли касалликлар ва ножўя ҳаракатларнинг олдини олишда ҳар бир мўмин-мусулмон жисмоний меҳнат қилиши, турли ўйинлар билан машқ қилиши, аъзоларни тоза тутиш зарурлиги уқтирилади. Буларни эслатишдан мақсад шундаки, турли хил ҳаракатли ўйинлар мазкур фаолиятларни бажаришни тақазо этади. Яъни кийиниш, тозалikka эътибор бериш, ўйинларда ҳалол қатнашиш, кейин эса ювиниб таранишни талаб этади. Демак, миллий ҳаракатли ўйинларнинг мазмун ва мақсадида жисмоний сифатларни ўстириш, инсоний фазилатларга риоя қилиш каби ижобий хусусиятлар мужассамлашган.

“Алпомиш” достонидаги паҳлавонлик, жасурлик, мерганлик, чавондозлик каби ҳислатлар “Алпомиш” ва “Барчиной” тимсолида юқори кўтаринкилик руҳида тасвирланган.

Алпомишининг ёшлик даврларида бобосидан қолган ёйни (тўқсон ботмон) кўтариб туриши фақат алплар авлоди эканлигидан далолатгина бўлиб қолмасдан, балки қир-адирларда мол боқиб, от чоптириб, курашиб юрганлигининг ҳам маҳсулидир.

Айниқса Барчиной кўйган шартларни (кураш, отда пойга, ёйдан ўк отиш, мерганлик-минг кадамдан тангани уриш) бажаришда тўқсон алпнинг сардори кўкалдошни енгани афсона бўлсада, унинг негизида қандайдир ҳақиқатлар ётади. Яъни қадим замонларда Сурхон ўлкасида Бобоҳон тоғлари орасида яшаб, паҳлавонликни машқ қилган йигит қизлар кўп ўтган. Уларнинг авлодлари ҳозирги кунда ҳам курашда жаҳон чемпионлари унвонига сазовор бўлмоқда.

Ана шу хусусиятларни эътиборга олиб Ўзбекистон Республикаси Президенти ва ҳукумати халқ миллий ўйинларини замонавий руҳ билан ўтказишга кенг йўл очиб берди.

Жиззах (1995-1996) ва Термизда (1998) халқ миллий ўйинларига бағишлаб илк бор “Алпомиш ўйинлари” республика фестивалларининг ўтказилиши, уларда кураш, кўпкари-улоқ, пойга каби мураккаб ҳаракатли ўйинлар ҳамда “Бўрон”, “Шувоқ”, “Тўққиз тош”, “Орқанг куйди”, билан кучини синаш, арқон тортишиш каби миллий ҳаракатли ўйинларнинг қўлланилиши эътиборга лойиқ бўлди.

Маълумки, барча жабҳаларда хотин-қизлар фаолияти диққат-марказида туради. Халқ миллий ўйини сифатида “Тўмарис ўйинлари” Республика фестивали 1999 йил Жиззахда катта тантана билан ўтказилди. Кейинги фестиваллар Шаҳрисабз, Гулистон, Наманган шаҳарларида ҳам яхши ташкил этилди.

Энг муҳим томони шундаки, мазкур фестивалларда Ўзбек халқининг миллий маданияти, ифтихори, меҳнатсеварлиги, ўзаро ҳамдўстлик каби фазилатлар мазмун топди.

Ҳар йили ўтказиладиган “Наврўз”, “Мустақиллик” куни байрамлари ва бошқа оммавий-маданий спорт тадбирларида спорт турлари қаторида миллий ҳаракатли ўйинлардан намуналар томошага чиқарилмоқда.

Мамлакатда узлуксиз таълимнинг таркибий қисми сифатида кўп босқичли спорт мусобақаларини “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” ўтказиш анъанага айланиб қолди. Уларнинг дастурларида, айниқса Универсиаданинг очилиш ва ёпилиш маросимларида миллий ҳаракатли ўйинлар ҳам ҳақли равишда ўрин олмоқда.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида таълим олаётган талабалар ва ўқувчи-ёшларга миллий ҳаракатли ўйинларни чуқурроқ сингдириш йўлга қўйилмоқда.

Ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинлари ижтимоий-тарбиявий жиҳатдан муҳим аҳамиятга эгадир. Уларни ўқув юртларида кенгроқ ўргатиш, аҳоли турар жойларида махсус ўйинлар ташкил этиш лозим бўлади. “Чиллик”, “Податўп”, “Оқ суяк” каби ўйинларнинг мазмун ва моҳият жиҳатдан ўта зарурлиги, ҳамда баъзи спорт турларидан устун туришини чуқурроқ ўрганиш, уларни спорт даражасига чиқариш йўллариини излаш керак.

**Ўрганилганлик даражаси.** Ўзбек халқ миллий ўйинларининг мазмунларини ёзиб олиш, уларни ёшларга ўргатиш масалалари асосан XIX асрнинг иккинчи ярмига тўғри келади. Бунда рус сайёҳлари, археологик ва тарихий қидирув ишларини олиб боровчи олимларнинг ролини тан олиш керак. Л.Баженко, А.Борж, Г.Вампер, А.Арандаренко кабиларнинг хизмати каттадир. XX аср бошларида археологик ва тарих соҳасидаги олимлар В.Бартольд, А.Виноградов, С.П.Толстов, А.Шишкин ҳамда Ўзбекистон археологи Я.Ғуломов кабилар миллий ҳаракатли ўйинларга катта эътибор беришган.

Рус тилидаги ҳаракатли ўйинларини таржима қилиб, унинг мазмунини миллий ҳаракатли ўйинлар билан тўлдирган мутахассислар Т.С.Усмонхўжаев ва Ҳ.Тожибоевлар ҳисобланади. Сўнгги йилларда, айниқса мустақиллик йиллари даврида “Ҳаракатли ўйинлар”га бағишлаб А.Ш.Қосимов,

Ф.Н.Насриддинов, О.О.Пўлатов, Ф.Хўжаев, Ҳ.Мелиев кабилар ўз хиссаларини кўшдилар.

Ж.Т.Тошпўлатов, Ў.Н.Иброҳимов, Қ.Алимов, А.Қ.Атоев, Х.А.Ботиров, Ҳ.Т.Рафиев, Р.А.Қосимова, Ж.Э.Эшназаров, Ҳ.А.Мелиев, Б.Бўрибоев, О.Муқимов кабиларнинг илмий-ижодий ва ташкилотчилик фаолиятлари эътиборга сазовардир. Шунингдек Р.Абдумаликов, Р.Саломов, О.О.Пўлатов, К.М.Маҳкамжонов, А.Ш.Қосимов, Ф.Хўжаев кабиларнинг илмий оммабоп рисолалари ҳам миллий халқ ўйинларига бағишланган.

**Тадқиқотимизнинг мақсади** жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар орқали болаларни тезкорлик ва чаққонлик сифатларини ривожлантириш жараёнини ўрганиш

**Тадқиқотимиз вазифалари:**

1. Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар орқали болаларни тезкорлик ва чаққонлик сифатларини ривожлантириш долзарб муаммо эканлигини аниқлаш.

2. Ҳаракатли ўйинларининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихини ўрганиш.

3. Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар орқали болаларни тезкорлик ва чаққонлик сифатларини ривожлантириш жараёнининг мазмунини аниқлаш.

4. Миллий ҳаракатли ўйинларининг ижтимоий – педагогик хусусиятлари ва уни такомиллаштириш муаммолари ўрганиш ва амалиётда фойдаланиш йўллари кўрсатиш.

# **I БОБ. Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар орқали болаларни тезкорлик ва чاقқонлик сифатларини ривожлантириш назарияси**

## **1.1. Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар орқали болаларни тезкорлик ва чاقқонлик сифатларини ривожлантириш долзарб муаммо эканлиги**

Миллий ҳаракатли ўйинлар тушунчаси ҳақида гап кетса, айтиш мумкинки фақат мамлакатимиз худудларида энг қадимги даврлардан буён қўлланилиб келинаётган ўйинлардир. Лекин улар орасида Марказий Осиё, Европа мамлакатларидан у ёки бу сабаб билан кириб келган ва чуқур ўринлашиб, миллийлашиб кетган ҳаракатли ўйинлар ҳам оз эмас. М: “Мушук билан сичқон”, “Қармоқ”, “Қопқон”, “Байроқ учун курашиш”, “Елка уриштириш” (хўрозлар жанги) ва ҳ.к.

Собиқ Советлар ҳокимияти йилларида заҳматли меҳнатлари билан жаҳонда ном қозонган археологик олим, академик Яҳё Гуломов, яқин даврлар ичида жиддий қидирув ишлари билан шуғилланган археолог, тарихчи ёш олим Тошназар Омонжўлов ва бошқа бир қатор мутахасисларнинг илмий изланишлари натижаларидан ҳаракатли ўйинлар ҳақида қизиқарли маълумотлар олиш мумкин. Уларнинг кўрсатишича Самарқанд (Афросиёб, Омонқўтон, Регистон атрофи), Сурхандарё (Термиз, Далварзин тепа, Тешик тош), Тошкент (Сирдарё ёқалари ва унинг атрофлари, курама тизма тоғлари, Чотқол тоғ этаклари) ва бошқа вилоятларда ўтказилган қазилма топилмаларида ҳаракатли ўйинларни тасвирловчи шакллар, расмлар кўп учрайди. Шунингдек тошларга ўйиб чизилган шакллар ва расмларда ов қилиш, ов қуроллари, ҳайвонлар билан олишиш, паррандалар ва ҳайвонларни ўргатиб ўйнатиш каби ҳолатлар қадимги аجدодларнинг ҳаракатли ўйинларидан далолат эканлигини тасдиқлашган.

Республика Президенти И.А.Каримов: «Сихат саломат бўлишнинг анъанавий қадрини қайта тиклаш ва оила қадри билан шарафли бир ўринга кўйиш керак. Бизнинг замонамиз баҳодирлар ва ҳимоячиларимиз бўлган полвонлар ва болаларга азалдан бош ва уларни меҳри билан парвариш қилиб келмоқда. Бугунги кунда ҳамма жойда спортнинг миллий турлари қайта тикланмоқда. Ўзбекистон халқлари спорт жамиятида дадиллик билан ўзини кўрсатмоқда» деган эди. Доно халқимиз орасидан кўплаб баҳодирлар, ботирлар, пахлавонлар етишиб чиқишади, фарзандларининг жисмоний бақувват ва етук кишилар бўлишларида халқ анъанавий болалар фольклор билан тенгдош бўлган болалар фольклор ўйинларининг бугуни ҳам, келгуси ҳам порлоқ ва хаёт бахшдир.

Ўзбек болалар фольклор ўйинларининг илдизлари жуда қадимдан, яъни эраמידан олдинги минг йиллардан излаш маъқул. Махмуд Қашғорийнинг «Девону Луғотит – турк» китоби ҳамда IX асрда яратилган дидактик асар «Ирқ битиги» (фаол китоби) ва манбаалардаги қайдлар қатламларида ҳам болалар фольклори, жумладан болалар фольклор ўйинларининг излари бор, албатта. Анъанавий халқ болалар ўйинларининг фаол яшовчанлиги, тарбия бобида асосий ўринларидан бирида туришлигининг боиси нимада? Нима учун болалар, ҳатто каталар ҳам ўйинларга ўч бўладилар, ўз хаётларини ўйинларсиз тасаввур қила олмайдилар. Бунинг сабаби, биринчидан, ўйинларнинг жуда қизиқарли ва беназир мароқли бўлиши, иккинчидан, уларнинг бағоят эмоционал- таъсирчанлиги, учинчидан, дид-фаросатини, тафаккурини, шунингдек, жисмоний куч-қувватни оширишга қаратилган бўлишлигидандир, тўртинчидан, ён атрофдаги воқеа-ҳодисаларни англаш, дунёни таниш маънавий- маърифий ва ахлоқий тарбияга алоҳида таъсир этишлигидандир. Болалар ўйинлари, қолаверса умуман ўйинларнинг чуқур миллий, айнаи чоғда, байнал-минал хусусиятларга эга бўлишлари, руҳиятни кўтариш, қалбни забт этиши, ўта таъсирчан ва ҳаяжонли бўлишликларидир.

Дарҳақиқат, ўйинлар, хусусан, фольклор ўйинлари ҳар бир кишига, жумладан болага олам-олам қувонч, шодлик бағишлайди, ҳаракат ва ақл-

идрокнинг фавқулдда қизиқарли оламига олиб киради, унинг ўзлигини унутиб, ўйинга берилишини таъминлайди, таффакур, дид-фаросат ва аўл-идрокни ўстиради. Теварак-атроф, кишилар билан танишувида ёрдамлашади, ақлий ва жисмоний камолат сари етаклайди. «Болалар фольклор ўйинлари руҳи табиати, характери, поэтикаси иштирокчиларнинг хатти-ҳаракати, шу ҳаракатнинг меҳнат ва миллий анъаналари билан турмуш кечириш шароитлари, жўғрофик яшаш ўрни, иқтисодий ва сиёсий талабларидан шаклланади». Болалар ўйинлари ҳам, умуман ўйин санъати каби, сипретик тарзда меҳнат жараёнида юзага келган. Демак, ўйинларнинг асоси меҳнатдир. Ижодкори эса катталар ва болаларнинг ўзларидир.

Халқимизнинг ўзбекона зукқолиги-ю, топқирлиги-ю, ижодкорлиги-ю, жангарлиги, оқилу- донолиги ана шу санъат тури, яони ўйинларида ҳам намоён бўлади. Айни чоўда ўйинлар-халқ ҳаёти, интилиши, кураши, орзу умиди, мақсад, нияти, унинг фалсафаси, дунёқараши, этик-эстетик дид қарашларининг ўзига хос даражадаги рамзий ифодаси ҳамдир. Ўзбек болалар фольклор ўйинлари кўп асрлик тарихга эга. Улар асрлар давомида халқимизнинг ижтимоий сиёсий, иқтисодий, маданий ва маънавий-маърифий, ҳаётий қузатувлари, тажрибалари, ўзаро алоҳалари, маънавий-руҳий муносабатлари, мулоқат- мунозаралари асосида юзага келган ва амалий ҳаракатда, яъни жонли анъаналарда бизгача етиб келган ва амалий ҳаракатда, яони жонли аноанларда бизгача етиб келган. Ҳа болалар ўйинлари халқимизнинг бетакрор олтин меросларидандир. Уларни доно ота-боболаримиз, зукко момоларимиз, уларнинг фарзандлари-ю, набира-эваралари бир-бирларига ўтказиб, кўз қорачиғидек асраб-авайлаб, бизгача етказиб келганлар.

Ўзбекистонда «Болалар ўйинига қара, ўсган бўйига қара, боланинг кимлигини, нимага қизиқишини ўйнаган ўйнидан билса бўлади», деган хикматли иборалар бор. Англамоқ керакки, болаларнинг ўйинларидан келибчиқиб, уларнинг характери, қизиқиши, интилиши, мақсади, одатлари, хулқ-атворини билиши мумкин.

**Миллий ҳаракатли ўйинларни** мактабда, дарсда, синфдан ташқари ўқув – спорт ва болалар билан оммавий – спорт ишларини ташкил қилишда ҳаракатли ўйин жуда катта ўринни эгаллайди.

Жисмоний тарбия бўйича мактаб дастурида барча синфларда жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинларни ўтказиш мўлжалланган. Дарсда ҳаракатли ўйинларни бошқа жисмоний тарбия воситалари – гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, кроос тайёргарлиги билан бирга қўшиб олиб борилади.

Ўйинлар дарслар ўртасидаги ва узайтирилган танаффусларда, мактабда ўтазиладиган байрамларда ва бошқа тадбирларда ҳам қўлланилиши ўйинлар спорт секцияларида умумий жисмоний тайёргарликни оширишда, шунингдек у ёки бошқа спорт турлари учун зарур бўлган жисмоний сифат ва ҳаракат малакаларини такомиллаштириш учун фойдаланилади.

Бошланғич синфларда синф раҳбарлари томонидан махсус ўтказиладиган «ўйин воситалари» катта тарбиявий аҳамиятга эга бўлиб, унинг вазифаси - болаларни жисмоний ривожланишига ёрдам берадиган, фаол дам олишни бермоқдир.

Ўйинни мазмуни, ташкил этиш ва унинг ўтказиш методикаси мазмуни вазифасига, шуғулланувчиларни тартибига, болалар билан ўтказиладиган машғулотни шаклига (дарсда, танаффусда, байрамларда) боғлиқдир.

Жисмоний тарбия ўйинларида ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбияни бошқа воситалари ўртасида катта ўринни эгаллайди, айниқса кичик синфларда. Ўрта ва хусусан катта синфларда ҳаракатли ўйинлар асосий жойини гимнастикага бўшатиб беради.

Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар I-XI синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия дастури талабларига мос равишда таълимий, тарбиявий ва соғломлаштириш вазифаларини ҳал этиш учун фойдаланилади. Таълимий вазифаларга қуйидагилар киради:

Югуриш, сакраш, улоқтириш ва бошқа ҳаракатни табиий малакаларини мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришда, шунингдек гимнастика, енгил

атлетика, спорт ўйинлари ва кросс тайёргарлиги машғулотларида эгаллаган малакаларидир.

Тарбиявий вазифаларга қуйидагилар тегишли:

Жисмоний сифатларни тарбиялаш (тезликни, чаққонликни, чидамлилиқни, кучни, эгилувчанлиқни) жамоатчилиқни ростгўйлиқни ва бошқа ахлоқий, шунингдек ва иродавий сифатларини тарбиялаш киради.

Соғломлаштириш вазифаларига қуйидагилар киради: болалар организминини нормал шакллантириш ва ривожлантиришга ёрдам бериш, уни саломатлигини мустаҳкамлашдан иборат.

Ўйинни танлаш ўқитувчини дарс олдидан қўйилган педагогик вазифасига боғлиқ бўлади.

Масалан, агарда дарсни вазифаси - кичик мактаб ёшидаги болаларда, югуруб келиб узунлиқка сакраш малакасини такомиллаштириш қўйилган бўлса, унда «Бўри зовурда» ўйинидан фойдаланилса бўлади. Кўкракдан коптокни отиш ва уни юқоридан икки қўллаб олиш малакасини мустаҳкамлаш вазифасини хал этиш учун «Тўпни узатдингми - ўтир» ёки «Қарама - қарши» эстафета ўйинидан фойдаланиш мумкин.

Талимий вазифани хал этишда бир вақтни ўзида жисмоний сифатни такомиллаштириш, жамоада ўқувчиларни жисмоний ривожланишига тасир этишини ҳам назарда тўтилади.

Тарбиявий ва таълимий вазифа бир – бири билан ўзаро чамбарчас боғлиқдир. Худди шундай, масалан, ўйинда баландлиқка сакраш малакасини такомиллаштиришда ўқувчиларга ўзларининг кучларига ишонишни, жасурлиқни, ботирлиқни тарбиялайди. Шунинг учун вазифасини қўйишда битта ўқув – тарбиявий жараёнини ҳар хил томонларини ҳисобга олинади.

Дарс учун ҳаракатли ўйинларни танлашда, шунингдек ўқувчиларнинг таркибига (ёшига, жинсига, тайёргарлигига), манъулотни ўтиш жойига (майдонча, зал, каридор), асбоб –анжом ва жихозларга боғлиқ бўлади. Бир ва худди шундай педагогик вазифани хал этишда, иш шароитига боғлиқ ҳамда, ҳар хил ўйинлардан фойдаланиш мумкин.

Худди шундай, масалан, 1-2 синф ўқувчилари билан ўйналадиган ўйинда ўз олдига ҳаракат реакцияси тезлигини тарбиялаш – вазифаси кўйилганда, «Ҳамма ўз байроқчасига» (агарда машғулот майдонча ёки залда бўлса), ёки «езда ўз жойига» (агарда машғулот каридада ёки залда ўтказилса)ўйиндан фойдаланиш мумкин. Дарс олдидан – тўпни олиш ва олиб олишни тақомиллаштириш вазифасини кўйиб, 3-4 синфларни дарсларига «Узатдингми – ўтир», «Овчилар ва ўрдакалар», «Ўйин бошига тўпни берма», 5-6 синф учун дарсда эса «Тўп ўртадагига», «Отишма», «Тўп учун кураш» ўйинларини киритиш мумкин.

Ўйинда маълум малакани эгаллаш учун кўпроқ мураккаб вазиятни талаб қилади: қоидалар сонини ошириш уни мураккаблаштириш ўйинсиларни ўзаро биргаликдаги ҳаркатини мураккаблаштиришдир. Ҳар бир ўйин қатнашчиларидан маълум сифат, малака ва кўникмаларни талаб қилади.

Бу мумкин эмас, масалан, ўқувчиларига «Тўпни олиб олиш» ўйинини берилса, агарда улар тўпни олиш ва олиб олиш, тўпни олиб юриш, ҳаракат тезлигини, рақиб билан бир-бирига яқинлашганда тўпни ушлаб олишни ўша минимал ҳажмдаги эгилиш учун жуда зарурдир.

Бу сифат, кўникма ва малакалар ўйинда тақомиллаштирилади, бойитилади, мустаҳкамланади.

Ўйинга киритилган, ҳар бир ҳаракат тўпи дастлаб шуғулланувчмлар томонидан махсус машқларда ўргатилган бўлиши керак. Кичик мактаб ёшидаги болаларда энг асосийси энг кўпроқ табиий ва элементар ҳаркатлардан ташқари бўлиши мумкин. Улар ўйинга олдиндан ўргатилмасдан киритилиши мумкин.

Шундай қилиб масалан, болаларга «Бўри зовурда» ўйинини ўйнашни таклиф қилинганда олдиндан югуриб келиб узунликка сакрашни ўргатиш мажбур эмас, чунки болалар ўзларининг ҳаракат тажрибаларидан келиб чиқиб, ўйинда бу табиий сакрашни бажаради. Ўқитувчининг вазифаси эса

болаларни диққатини ўйин жараёнида сакрашни кўпроқ яхши ва тўғри бажаришга киритилиши керак.

Харакатли ўйинлари методик жихатидан тўғри ўтказишда болалар айрим ҳаракатларда у ёки бошқа машқларни бажаришда элементар ҳаракат малакаларини эгаллашлари мумкин. У ёки бошқа малакани яхши эгаллаши учун зарур бўлган, жисмоний сифатни, ўқувчиларда бу машқни ўйин жараёнида фойдаланишда вақтида ривожлантирилади.

Ўйинда тайин жихатдан ўзини тута билинса ўйинда секин – аста мураккаблаштириб бориш йўлидан фойдаланиш билан тарбияланади: янги мураккаб ўйин қоидаларини киритишлиши, ўйинчиларни ўзаро ҳаракатини элементлари бўйига ҳаммани қўлидан келадиган ёки ҳаммабоп уни ичига кириувчи, ўқувчиларининг имкониятларига ва ташкил этишни тўзилишибўйига мос келадиган, қатнашчилардан мураккаб ўзаро муносабатларни талаб қилади.

Модомики жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар бошқа жисмоний тарбия воситалари билан бирга қўшиб олиб борилади, дарсда бошқа машқлар ўртасида эса ўйинни ўрнини тўғри аниқлаш жуда муҳим аҳамиятга эга бўлади. Ўқитувчи ҳар бир дарсда ўқувчиларнинг организмига ҳар томонлама таъсир этиши лозим. У шу мақсадда ҳар хил машқларни танлайди. Дарсда ўйинлар ва бошқа машғулот турлари ўртасида методик жихатдан кетма – кетлигини ўрнатилиши керак, бу бутун дарс жараёнида машқларни кўпроқ тўғри тақсимлаш ва дарсни зичлигини бундан ҳам яхшилашга, олдига қўйилган вазифани нисбатан яхшироқ ҳал этишга ёрдам беради. Машқдан кейин, мураккаб координацияни таранглашган диққатни, диққатни бир жойга тўплашни талаб қилади. Мушаклар ҳозиргина фақат тезлик билан ишлаган эди, кейинги машқда эса (ўйинда) қатнашмаслиги мумкин ёки бу қатнашиши озгина ва характери бўйича бошқача бўлиши мумкин.

Шундай қилиб масалан, агарда дарсни асосий қисмида 5-синф ўқувилари учун югуруб келиб баландликка сакраш малакасини

такомиллаштириш ёки ўрганиб олишни белгиланган бўлса, унда уларга ўйинни бошқа ҳаракат турлари – қаршилик кўрсатиш, улоқтириш билан бирга бериш керак. Бунда қуйидаги ўйинларни бериш ўринли бўлади: «Доирага торт», «Қаъла ҳимояси», «Чўнка шувоқ», «Бўлавини торт» ва хоказо.

Агарда дарсни тўлиқ асосий қисмига бағишланган бўлса, унда катта ҳаркатчанликдаги ўйин билан кам ҳаракатчанлик ўйини аниқлаб олиб бориш керак ва ўйинни ҳаркат қилиш бўйича характери ҳар хил бўлиши лозим.

Агарда, масалан, 4-синф ўқувчилари учун дарсда чалғитиш билан югурушни ортиқ бўладиган ўйинлар киритилади – «Чўртан балиқ», кейинги ўйинларга ўзи бошқа ҳаракат турларини киритиш мумкин: сакраш, қаршилик кўрсатиш, улоқтириш («Овчилар ва ўрдақлар», «Доира ичига торт», «Жуфт – жуфт бўлиб тортишиш») ва х.к.

Дарсда, айрим спорт турларини техник элементларини ўргатишга йўналтирилган, ушбу сифатни соддалаштирилган техник элементларини ҳаракатли ўйинга уни тақсимлаш турли мақсадида, билиш асосида киритилиши мумкин.

Агарда 7-синф ўқувчилари учун дарсни вазифасига ўқитувчи баландликка «перекит» усулда сакрашни ўргатиш ва паст стартни такомиллаштиришда, «Паст стартдан чиқиш эстафетаси» ўйинида фойдаланиш билан иккинчи вазифани хал этиш мумкин. Ўқитувчи бундай ҳолатда паст стартни тўғри бажарилишига диққатни қаратиш керак ва ютуқни эса топшириқни тез сифатли қилиб бажарганига қараб ютуқ берилиши керак.

Қаттиқ чарчашга йўл қўймаслик учун катта ҳаракат фаоллигидаги ўйинни ва бошқа машқларни бир мунча куч ва энергияни сарфлаш билан бирга қўшиб олиб бориш керак. Бироқ ўйиндан кейин юуриш, сакраш ёки ҳаракатни аниқ бўлишини, мувозанат сақлашни, мураккаб координацияни талаб қилувчи машқларни бажариш тавсия қилинмайди.

Ҳаракатли ўйинлар дарсни барча қисмига шуғулланувчиларнинг таркиби ва вазифасига боғлиқ ҳолда киритилиши мумкин.

Ҳаракатли ўйинлар дарсни қайси қисмига киритилган бўлса, улар дарсни ўша қисмидаги вазифага мос қилиши керак. Биринчидан дарсни тайёргарлик қисмида унча катта бўлмаган серҳаракатли ва мураккаб ёки ўртача ҳаракатдаги умумривожлантирувчи машқлар характеридаги ўйинларни шуғулланувчиларни жамоаси диққатини ташкил этишга ёрдам беради. («Тақиқланган ҳаракат», «Синф тик тўринг», «Тўп орқасидан қувлаш» 3-5 синф ўқувчилари учун мос келади), иккинчидан, дарсни асосий қисмида катта ҳаракатчанликдаги ўйинлардан фойдаланилади, унда ҳаракат малакалари такомиллаштириб борилади, ўйин жисмоний ва иродавий сифатни тарбиялашга, саломатликни мустаҳкамлаш мақсадида қон айланиши ва нафас олиш функциясини яхшилашга, жисмоний ривожланиш даражасини оширишга ёрдам беради.

Бундай ўйинларга кўнгиллик ҳаракатли ўйинлар кўпинча уни ҳаракат турларига таалуқли бўлади: тезликни ошириб югуриш, чап бериш билан, чидамликка, тўсиқларни ошиб ўтиш билан, сакрашни ҳар хил турлари, қаршилиқ кўрсатиш, кураш, ҳаракатсиз ва ҳаракат қиладиган нишонга улоқтириш, тўпни эгаллаш малакалари, ҳар хил спорт турлари элементлари ва бошқалар. Учинчи, дарсни якуний қисмида дарсни асосий қисмида тезлик билан берилган нагрузкадан кейин фаол дам олишга ёрдам берувчи, ўйинлар, диққатни ташкил этишга шунингдек дарсни асосий қисмида қизгин ишладан кейин шуғулланувчиларни организимини нисбатан тинч ҳолатга келтиришга ёрдам берадиган, паст ва ўртача ҳаракатчанликдаги ўйинлардан фойдаланиш мумкин. «Топчи, бу кимни овози» (1-2 синфда), «Ким келди» (3-4 синфда) «Синф тик тўринг» (5-7 синф), «Учувчи тўп» (8-11 синф).

Дарсда вақтдан тўғри фойдаланиш зарур бўлган дарс зичлигини яратилади. Дарсни шундай ташкил қилиш керакки, ўқувчилар ҳамма вақт фаол бўлишлари керак. Шу билан бирга шунга ҳаракат қилиш лозимки шуғулланувчиларни ўйинда фаол қатнашишлари учун тахминан бирдек

шароит яратиб беришга ҳаракат қилиш керак. Барча ўйинчиларни шунда хулқга эришиш учун, ҳар бир ўйин қатнашчиси тахминан бир хил нагрузка олиши зарур.

Ўйинни шундай ташкил қилиш керакки, агарда ўйинда навбат бўйича ҳаракат қилишга тўғри келса, масалан, эстафетада, чунки ҳар бир ўйин қатнашчиси ўйинда фаол қатнашишга киришиш олдида тушишга имкон бориға кам вақт сарфлаши керак. Бундай ҳолатда ўйновчиларни кўпроқ камандага бўлиш, топшириқ вақтини чералаш, югуриш масофасини қисқартириш мақсадга мувофиқ бўлади.

Агарда ютказган ўйинчи ўйиндан чиқса, бундай чиқаришни жуда қисқа вақт билан чегириш керак ва энг яхшиси очко билан алмаштирилгани маҳқўл, чунки ўйин тамом бўлгандан кейин уни ҳисобга олинади. Кўп сонли ўйинчилар билан доирада битта тўпда шуғулланилганда («халқа ҳимояси», «ҳаракатчан нишон», «учувчи тўп», «тўп ўртадагича», ўйинчиларни иккита гуруҳга бўлиш тавсия қилинади ва иккита доирада бир вақтда ўтгазилади. Худди шундай ўйинни доирада қаршилиқ кўрсатиш билан ўтгазиш мумкин «доирага тортиш», «хўрозлар жанги», «чўнка шувок»). Бундай ҳолатда ўйновчиларни жисмоний имкониятларини ҳисобга олган бўлиши тавсия этилади. Ўйинни бошида узоқ вақт кўтиб қолмаслик, ўйинда кўп вақт бўлмаслик учун, ўқитувчи ўйини ўтказишга жуда яхши тайёргарлик куриши зарур: ўйин учун жойни тайёрлаш, асбоб- анжом, жихозлар, тушунтиришни қисқа матни, айрим ролларни бажариш учун ўйинчиларни тезда тақсимлаш усули, командаларга тақсимлашдир.

Ўйинга маълум вақтни белгилаш ва бу вақтга қатий риоя қилиш зарур. Белгиланган вақтдан ўқувчиларни ўйинни ҳар хил ўзлаштиришга, ўйинчиларни кайфиятига, олдиндан ҳисобга олинмаган толиқиш ва бошқа сабабларга қараб белгиланган вақтдан ҳам чекиниш ёки ўзгариши мумкин. Ўйинни ташкилий равишда томом қилиш керак, унга яқун ясаб ва ортиқча вақтни сарф қилмасдан кейинги машқларга ўтиш мумкин. Дарсадаги ўйин учун шароит яратиш, ўқувчиларни соғломлаштиришга таъсир этишга ёрдам

бериши керак. Энг яхшиси барча ўйинни майдончадан очик хавода ўтказилгани маоқўл, агарда ўйин бино ичида ўтказиладиган бўлса, унда кўпроқ шароит яратилиши керак. Шифокор кўригидан кейин асосий гуруҳга киритилган, болалар, уларни ёшига ва тайёргарлигига мос келадиган, барча ҳаракатли ўйинларда қатнашишлари мумкин. Махсус тиббий гуруҳга киритилган, яони юра ва бошқа органлар фаолиятида камчиликлари бўлган болаларга ҳаракатларини чегаралаш лозим, уларни ҳаракатли ўйинларда фаол қатнашиш иштиёқини ҳисобга олишмайди.

Шундай қилиб болаларга айрим ўйинларда катта ҳаракатчанликни талаб қилмайдиган ролларни бериш керак, ёки уни ўйинда бўлиш вақтини қисқартириш, уларни нафсониятига тегмасдан, хакам ёрдамчиси шароитида жалю қилиш мумкин. Шу билан бир вақтда ҳаракат қилиш керак ва улар учун мос ҳаракатли ўйинларга жалб қилинади. Мактаб ўқувчиларининг ҳар томонлама жисмоний тарбиялаш мақсадида жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлардан энг кўпроқ самарали фойдаланиши учун ўқув йилининг ҳар бир чорагига ўқитувчи томонидан қўйилган вазифа ва бутун ўқув йили мавсумини ҳисобга олиш билан ўйин бўйича материални режалаштириш зарур. Ўқитувчи ўқув йилининг бошида маълум даражадаги ўйинни, мазмуни жихатидан хилма хил бўлган ўйинларни белгилаши керакки, у ҳар хил синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия дастури билан мос ривишда унга келишиб бир вазиятда жойлашишини келишиб қўйилган вазифа бўйича болаларда ҳар хил сифат ва ҳаракат малакаларини токомиллаштириш ҳамда ривожлантиришга имкон беради. Ўйинни режалаштиришда умумталим мактабларининг жисмоний тарбия бўйича дастурида йил давомида синфлар бўйича берилган ўйинлар рўйхатига риоя қилиши керак.

Берилган ўйинлар рўйхатини ўқитувчи томонидан уни мактабини иш шароитидан келиб чиққан ҳолда яъни шуғулланувчиларни тайёргарлигига, машғулот учун жой ёки хона, масштабда асосан спорт турлари бўйича асбоб-анжомларни ҳисобга олиш ҳолда қўшиши ва ўзгартириши мумкин. Ўйинни

чораклар бўйича тақсимлашда ҳар бир чоракдаги иш шароитини ҳисобга олиш шарт. Биринчи ва тўртинчи чоракда мактаб майдочасида, очиқ хавода машғулот ўтказиш имкониятига эга бўлади. Шунинг учун бу чоракларда, катта жойни талаб қиладиган, ўйинларни режалаштириш мақсадга мувофиқ бўлади. («Уйсиз куён», «Ҳамма ўз байроқчасига», «Зув-зув», «Қирқ тош»). Иккинчи, учинчи чоракларда, машғулот бино ичида ўтказиладиган вақтда катта жой талаб қилинмайдиган ўйинларни режалаштириш лозим.

Ҳар бир чоракни охирида ҳар бир синф учун назорат машқлари белгиланади ва қабул қилинади. Назорат машқлар сифатида 1-2 синфларда алоҳида ўйинларни қўйиш мумкин. Бу ўйинда ўқувчиларнинг маҳорати, ҳаракатни тезлиги ва уюшқоқлиги, аниқ нишонга олиши, ҳаракат реакциясини тезлиги ва бошқа сифат ҳамда малакаларни, ўқитувчи томонидан қўйилган вазифани ҳал этиш учун энг кўпроқ зарур бўлган ва у ёки бу ўйинларни ҳисобга олиш учун кўпроқ қулай бўлиши зарур. Ўқитувчи шу билан бирга ўқувчиларни ҳаракатли ўйинда ҳаракат малакалари ва бирор нарсани бажариш қобилиятларини эгаллашни текшириш усуллари назада тутиш керак.

Ҳар хил синфларда назорат машқларини яхши эгаллаш учун қатор ўйинларни белгилаш мумкин, шунингдек унга, назорат қилишни бажаришга ёрдам берадиган, машқлар киритилади. Бир йилга берилган ўйинни сони ўқувчиларнинг тайёргарлиги ва иш шароитига қараб, ҳар бир синф учун таклиф қилинган ўргатиш ва тарбиялаш вазифасига боғлиқ бўлади. 1-2 синф ўқувчилари учун бир йилга тахминан 80-85 ўйин, тавсия қилинади. 3-4 синф ўқувчилари учун 40-50 та, 8-11 синфлари 30-40 та ўйин бўлиши мумкин. Бу сонга ўтилганларни такрорлаш ва янги ўйинларни ўргатиш ҳам киритилади. Ўйин чораклар бўйича баб-баровар тақсимланмайди, балки чоракни узнлигига ва унга қўйилган вазифага боғлиқ бўлади. Янги ўйин материали асосан биринчи, иккинчи ва учинчи чорак охирларида ўргатилади. Биринчи чоракни бошида ва олдинги ўқув йилида ўтилган ўйинларни ўзгартириб ёки бошқа вариантда ўтиб мустахкамланади. Тўртинчи чоракда эса асосан

мустахкамланади ва шу ўқув йилида ўтилган ўйинлар мураккаблаштирилади. Чораклар худди шундай дарслар бўйича режалаштиришда ўйинни ўтиш кетма-кетлигини ва уни такрорлашни назарда тутиш керак.

Шундай, масалан ўқувчиларнинг спорт ўйинларига тайёрлашга ёрдам берадиган ҳаракатли ўйинларни мураккаб элементларини ҳисобга олган ҳолда кетма-кетликда ўтказиш керак. Уларда тўғри малакани мустахкамлаш учун ўқувчиларнинг техник усуллар билан аввалдан таништириш лозим. Сўнгра бу усул ўқувчилар билан соддалаштирилган шароитда ўргатилиш керак. Фақат шу ўрганилган усулдан кейин ўйинга киритиш мумкин. Ҳаракатли ўйинда кўтилмаганда вазиятни ўзгариши ўргатилган усулни спорт ўйинлари шароитига яқинлаштиришга ёрдам беради. Уни қўллашни ўргатиш керак. Шунингдек бундай усулларни дастлаб соддалаштирилган шароитда, кейин ўйин вазиятида шароитни ўзгартириш билан ўрганиб олинади.

Ўзгариб турадиган ўйин вазиятида алоҳида техник ва тактик усуллари кетма - кет эгаллаши учун дастлаб ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш тавсия қилинади, унда ўйновчиларга тўғридан-тўғри «рақиблари» билан учрашишга тўғри келмайди ва ҳар бир ўйин қатнашчиси навбатма-навбат ҳаракат қилади. Бу ўқитувчига ҳар бир усулни тўғри бажаришилишини кузатишга имкон беради. Бунинг учун энг кўпроқ қўллаш шакли ўйин- эстафети ёки пойга бўлиши мумкин.

Кейин бу техник ва тактик усуллар кўпинча мураккаб ўйин вазиятида эгаллайдилар, унди ўлчовчиларга «рақиб» билан бир - бирига тегиб кетишга тўғри келади («Тўп қатнашчиси», «Тўп тутиб олувчи»).

Тўп билан ҳаракат қилишни биринчималакасини эгаллашни бир йўли ҳар хил усулда узатишни тавсия қилиш мумкин. Ўйин ватнашчилари билан тўпни узатиш техникасини ўрганиб олингандан кейин, ана шу малакани «Тўпни орқасидан қувлаш» ўйинида такомиллаштириш мумкин. Тўпни узатиш малакаси дастлаб ўйиндан олдин, яони тўпни ташлаш ва илиб олиш эпчиллик билан бажаришни талаб қилмайдиган, шунингдек тшпни илиб

олиш учун тўсиқлик қилмайдиган, ҳамда аниқ тўп ташлаш учун тўсиқ бўлмаганда такомиллаштирилади.

Ана шундай ўйинларга мисол қилиб қуйидагиларни киритишимиз мумкин: «Қалъа ҳимояси», «Ҳаракатчан нишон». Кейин командалари ўйинда она боши ёки ўйин боши томонидан тўсиқлик қилмасдан, лекин мусобақалаштириш элементлари билан тез меоёрда тўп узатишни такомиллаштириб борилади. («Тўп ўртасидагича», «Тўп узатдингми ўтир»). Ану шу малакалар кейинчалик, тўпни бир-бирига узатишга тўсиқлик қиладиган, ўйинбошилар бўлади. (1-3 икши) ган ўйинда такомиллаштирилади. Ундан кейин эса отиш ва илиболиш бошқа элементлар билан бирга қўшиб олиб борилади: тўпни олиб юриш, узатиш орқали саватга ташлаш. Ҳар хил эстафеталарда бир-бирига мослаб бир бутунлик ҳосил қилиб қўшиб олиб борилди.

Кейинчалик бу малакалар командаларга бўлиниб рақиблар бир-бирига тегиши билан, бироқ чегараланган шароитда такомиллаштирилади. (фактгина айрим ўйинчилар, қоида бўйича, рақиб билан бир-бирига тегиши мумкин; рақиб билан бир-бирига тегишни қаерда имкони бўлса, қоида бўйича жой чегараланади. Шундай ўйинларда «Тўпни илиб олувчи», «Отишма», «Тўп капитанга» ўйинлари мисол бўлиб ҳисобланиши мумкин.) Ва нихоят коптокни отиш ва илиб олиш малакаси команда ўйинларида такомиллаштирилади, унда ҳар бир ўйинчи барча майдон бўйлаб ўйнаш шароитида рақиб билан бир-бирига тегишга киритилади («Тўпни олувчи», «Тўп учун кураш»).

Ўйинчиларни ўзаро ҳаракатини ва ўзаро муносабатини қоида бўйича ўйинни секин – аста мураккаблаштириб бориб, уни спорт ўйинига яқинлаштириш мумкин. Ўқувчиларнинг барча спорт ўйинларга тайёрлашда, шунингдек бошқа спорт турларини техника ва тактика элементларини ўргатишда изчиллик билан такомиллаштирилади.

Ўқитувчи ўқув йилининг охирида ўқувчиларнинг ўйин материални, қандай даражада эгаллаганликларини ҳисобга олиб, келаси ўқув йилига ҳар

бир синфга ўқув материални режалаштириш учун тегишли хулоса чиқариб олади. Шунингдек режалаштиришда 3-6 синфлар ҳаракатли ўйинлар бўйича масштаб ичида ўтказиладиган мусобақалар назарда тутилади, буни барчасини чоракда ёки ўқув йилининг охирида ўтказиш қулай бўлади.

## **1.2. Ҳаракатли ўйинларининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи**

Ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинларининг келиб чиқиш тарихи узок ўтмишимиз билан боғланиб кетади.

Афросиёб, Далварзин тепа, Сирдарёнинг қуйи қисмларида (Тошкент вилояти), шунингдек Хоразм ва Қорақалпоғистон ҳудудларида ўтказилган археологик қазилмалар, қидирув ишларининг натижалари асосида топилган турли хил буюмлар, ашёлар, безакларнинг (расм) гувоҳлик беришича бундан 3-4 минг йиллар аввалги аجدодларимиз хилма-хил ўйинлар, жисмоний машқлар билан машғул бўлган. Ёввойи ҳайвонларни тутиш, ов қилиш, қувлаш, найза санчиш, олишиш ва бошқа жуда кўп мураккаб ҳаракатли фаолиятлар тасвирларда, сопол ва металл буюмларда ифода этилган. Шунингдек Омонқўтон (Самарқанд), Чорвоқ атрофидаги (Тошкент вилояти) ясси тошлар, ғорларда одамларнинг ов қилиш ва ҳайвонлар билан жанг қилиш (олишиш), турли хил ўйинлар билан шуғул-ланишлари акс эттирилган. Бундай ҳолатлар Сурхон ва Қашқа воҳасидаги ғорлар, соҳиллардаги тошлар, Фарғона водийсидаги тоғли манзилларда (чотқол тоғлари) ҳам кўп учрайди.

Қадимги аجدодларимиз ҳозирги Марказий Осиё ҳудудларидаги барча халқлар (Қозоқ, Қирғиз, Туркман, Тожик, Уйғур ва ҳ.к) билан яқин алоқадорликда ҳаёт кечирган. Уларнинг ижтимоий турмуш маданияти бири-бирига ўхшаш бўлиб, урф-одатлари, турли маросимлари ҳам туташиб кетган. Шу сабабдан ҳам миллий ҳаракатли ўйинлар ўзаро аралашиб кетган. М: кўпкари-улоқ, пойга, қиз қувмоқ, отдан ағдариш, отда қиличлашиш

(савалаш), найза санчиш, дорбоз, кураш каби мураккаб ҳаракатли ўйинлар Марказий Осиёнинг барча ҳудудларида кенг тарқалган.

Ижтимоий-маданий турмуш шароитидан келиб чиққан “қулоқ чўзма”, “Эшак минди”, “Оқ суяк”, “Чиллик” (чиллак), “Қалпоқ тепиш”, “Пиёда пойга”, “Пода тўп”, палахмон ва шахмондан тош отиш, камондан (ёй) найза (ўк) отиш, “Хўрозлар жанги”, “Мушук ва сичқон”, “Бўта солди”, “Тўққиз тош”, “Шувоқ”, “Бекинмачоқ” каби юзлаб миллий ҳаракатли ўйинлар ҳам барча халқлар, элатлар, уруғ-аймоқлар ҳаётида чуқур ўрин эгаллаган. Бу ўйинларнинг тарихи 2-3 минг йилдан кам эмас.

“Алпомиш”, “Тўрўғли”, “Кун туғмуш”, “Қирик киз”, “Тохир ва Зухра” каби халқ оғзаки ижоди дурдоналари каби минглаб ҳаракатли ўйинлар ҳам ёзма бўлмаганлиги сабабли оғиздан оғизга ўтиб бизгача етиб келган. Чунки ўғил уйлантириш, киз чиқариш, бешик, суннат, пайғамбар ёши каби улут тўйлар, Наврўз, Ҳосил йиғиш байрамлари (қовун сайли, гул сайли ва ҳ.к), ҳайитлар, гаштаклар (гаплар) ва жуда кўп маросимлар халқдан халққа ўтиб келган. Уларнинг мазмунида асосан кўпқари-улоқ, пойга, отдан ағдариш, киз кувмоқ, кураш каби ўйинлар қаторида “Пиёда пойга”, “Қулоқ чўзма”, “Хўрозлар жанги”, “Тўққиз тош” (қизлар ўйини), “Гардкам” (ошиқ ўйинлари) каби хилма-хил қизиқарли ўйинлар ҳам ўрин олган.

Эътироф этиш лозимки, собиқ советлар ҳокимияти йилларида (1917-1991) ҳаракатли ўйинлар бўйича бир қатор тўпламлар нашр этилиб, улар асосан ўқув юртларининг муҳим ўқув қўлланмалари сифатида хизмат қилди. Лекин уларнинг таркибида ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинлари умуман учрамайди.

Ҳаракатли ўйинлар ўз номи билан инсон фаолиятини таъминловчи мазмунга эгадир. Буни энг қадимги аجدодларимиз ҳам онгли равишда чуқур билишган ва амал қилишган.

Юқорида такидланганидек кураш, от ўйинлари, камондан (ёй) найза (ўк) отиш, найза санчиш, калтак, тош ва бошқа мосламаларни улоқтириб ёввойи ҳайвонларни ов қилишган.

Ижтимоий тузумлар алмашиши ва ривожланиши туфайли турмуш шароит ҳам ўзгарган, ривож топган. Меҳнат қилиш, оилада болаларни тарбиялаш, ов қилиш, душманларга қарши жанг қилиш ва бошқа жуда кўп сабабларга кўра ҳаракатли ўйинлар, турли жисмоний машқлар мақсадли ҳамда кенг қўлланган.

Жисмоний тарбия ва жисмоний маданиятнинг ибтидоий жамоа даврида пайдо бўлиши ҳақидаги Н.И.Пономаревнинг монографиясида таъкидланишича қадимги кишилар яшаш, меҳнат қилиш учун табиат билан карама-қарши туришган. Осиё, Европа қитъаларида яшаган одамлар асосан ов билан шуғулланиб, турли хил ҳаракатли ўйинларни кашф этишган. Бунда ҳайвонларнинг ҳатти-ҳаракати, табиатдаги турли ўзгаришларга қиёс қилишган.

Ёввойи-йиртқич ҳайвонлардан сақланиш, ов қилиш жараёнларида эпчиллик, кучлилик, чидамлилик каби жисмоний сифатлар сарф-қилинишини тушунган қабила, уруғ бошлиқлари, ёшларни махсус тайёрлашга киришганлар. Бунда жисмонан бақувват, эпчил кишиларни тарбиячи йўлига ўргатиб, улардан болаларни тарбиялашда фойдаланилган.

Қулдорчилик тузуми даврида майда ҳунармандчилик ва кейинчалик ишлаб чиқариш ривожланган. Натижада металл буюмлардан қилич, найза, пичоқ, болта, ўроқ каби жанг ва меҳнат қуролларини ясашган. Улардан турли маросимларда ўйин сифатида фойдаланганлар.

Илк бор давлат пайдо бўлган Греklar, Римликлар ва уларнинг атрофидаги халқларнинг ижтимоий турмуш шароитида урушлар кўп бўлганлиги сабабли ҳарбий қуролларни ясаш асосий ўринда турган. Моҳирона жанг қилиш учун эса аскарларни ҳар томонлама жисмоний жиҳатдан тайёрлашган. Жанг машқларининг баъзи қисмларини (элемент) ўйинга айлантириб, халқ орасида кенг тарқалган.

Қадимги Греklarнинг спарта тизими, Италиянинг Рим тизими ва шунга ухшаш тарбия масканларида энг мураккаб машқлар, жанг амаллари ургатилиб, уларни омма ўртасида томоша сифатида намойиш этишган.

Феодализм жамияти даврида бой феодаллар ва деҳқонларнинг юмушлари асосида турли хил янги ўйинлар вужудга келган. Улар қиличлашиш, найза улоқтириш, камондан ўқ отиш каби турлар билан бир қаторда муштлашиш (бокс), кураш, тош кўтариш, сувда сузиш каби ўйинлар билан машғул бўлишган.

Ўрта аср ва кейинги бир неча юз йилликлар даврида юқорида тилга олинган мураккаб ҳаракатли ўйинлар мусобақа шаклига ўтиб, куч ва матонат синаш, жанг қилиш қуролига айланган.

Эътироф этиш лозимки, ҳар бир халқнинг ўз миллий ўйинлари ва уларни ташкил қилиш маросимлари мавжуд бўлган.

Араб мамлакатларида асосан отда пойга, отни сакратиш, човғон ўйинлари миллий ўйинлар ҳисобланади, хиндистонда филлар, илонларни тутиш, уларни ўйинга ўргатиш ҳамда чимхоккей миллий ҳисобланади. Африка мамлакатларида йўлбарс ва бошқа йиртқич ҳайвонларни ушлаш, уларни ўргатиш, найза, камондан отиш каби турлар энг қадимги даврдан буён давом этиб келаётган ўйинлардир.

Хитой, Япон, Корея, Тайван каби шарқ мамлакатларида ўзларига хос якка курашлар (ушу, таэквандо, карате, кикбоксинг ва ҳ.к) узоқ даврлардан буён қўлланилиб келинади.

Кавказ халқларида кураш, от ўйинлари, чехарда ва бошқа ўйинлар машҳур ҳисобланади.

Россия халқлари яшаш ҳудудларига қараб (шимол, шарқ ва жануб) чанғида юриш, конькида учиш, муштлашиш (бокс), кураш, музда чўмилиш, от, буғи, итларга арава, чана қўшиб пойга қилиш каби миллий ўйинлар тарихи қадимги авлодларига бориб тақалади.

Қадимда ўйин сифатида фойдаланган жуда кўп турлар кейинчалик спортга айланади. Буларни Европада XIX асрнинг биринчи ярмида илк бор ташкил этилган мусобақалар мисолида кўриш мумкин. Бу фаолиятлар халқаро миқёсга айланиб, кейинчалик турли федерацияларнинг тузилишига

сабабчи бўлади. Шу асосда Европа ва жаҳон биринчиликлари ҳамда олимпия ўйинларининг ташкил этилишига олиб келади.

Шундай бўлсада ҳар бир мамлакатда ўзларининг миллий ҳаракатли ўйинлари мавжуд. Улардан асосан болаларни жисмоний тарбиялаш, байрамларда хордиқ чиқариш, баъзан эса мусобақа тариқасида фойдаланилади.

Такидлаш лозимки, собиқ иттифоқ даврида ҳаракатли ўйинлар асосан жисмоний тарбия дарсларидагина кенг қўлланилиб келинган. Шу сабабдан махсус тўпламлар тайёрланиб, уларда кўпроқ Россия ва унинг атрофидаги мамлакатларнинг ҳаракатли ўйинлари жой олган. Шу тариқа деярлик барча ҳаракатли ўйинлар собиқ иттифоқчи республикаларининг халқлари орасида асосий ўйин бўлиб хизмат қилиб келган. Сир эмаски, Ўзбекистонда ўқитилаётган жисмоний тарбия дарсларида қўлланиладиган ҳаракатли ўйинларнинг 70-80 % хорижий мамлакатларнинг (асосан Россия) ҳаракатли ўйинларидир. Шундай бўлсада ўйинларнинг мазмуни, мақсад ва вазифалари умумхалқ эҳтиёжига мос келишини инкор қилиб бўлмайди. Чунки уларнинг мазмунида барча жисмоний сифатларни тайёрлашга лойиқ бўлган тарбиявий жараёнлар мужассамлашган.

Хулоса қилиб айтганда миллий ҳаракатли ўйинлар барча халқларнинг эзгу-ниятлари, мақсад ва вазифаларини ўзида сақлаб келмоқда. улардан мақсадли фойдаланиш ва миллий хусусиятларга мослаштириш лозим бўлади.

Ўзбек халқ миллий ўйинларини икки тоифага ажратиш мумкин, яъни:

1. Мураккаб ҳаракатли ўйинлар (кураш, от ўйинлари, дорбоз, арқон тортишиш, билак кучини синаш, тош (гир) кўтариш ва ҳ.к).

2. Оддий ҳаракатли ўйинлар (хўрозлар жанги, оқ теракми-кўк терак, чиллик, орқанг куйди, тўққиз тош, бўрон, шувоқ ва ҳ.к).

Такидлаш жоизки, кураш, от ўйинлари (пойга, сакратиш, рақс), тош (гир) кўтариш кабилар мустақил спорт тури бўлиб ҳисоблансада, уларнинг қисмлари (элемент) ўйин сифатида фойдаланиб, халқ истемолида чуқур ўрин эгалламоқда.

XXI асрни Техника ва Компьютер асри (даври) деб аташ истемолга киритилди. Ҳозирги давр меҳнат, ўқиш ва ижод ишларини техникасиз (компьютер) тасаввур қилиш қийин. Бу эса аксарият кўпчилик кишиларнинг кам ҳаракат қилиши ёки ортиқча толиқишларига (чарчаш) сабаб бўлмоқда. Ўзбекистон шароитида меҳнат фаолияти билан шуғулланувчиларни қуйидаги гуруҳларга ажратиш мумкин, яъни:

1. Ақлий меҳнат қилувчилар: ижодкорлар, нашриётчилар, муҳандислар, шифокорлар, ўқитувчилар, компьютерда ишловчилар (банк, ҳисоб-китоб ва ҳ.к).

2. Ўтириб-туриб ишловчилар: йигирувчилар, тикувчилар, тўқимачилар, автоулов ҳайдовчилар ва ҳ.к.

3. Оғир жисмоний меҳнат қилувчилар: қурилувчилар, (уй-жой, йўл ва ҳ.к), дала меҳнаткашлари, завод-фабрика ишчилари, чўпонлар ва ҳ.к.

Такидлаш лозимки, мазкур гуруҳдаги меҳнаткаш ва хизматчиларнинг иш фаолиятлари, ҳаракатлари ёки кам ҳаракат қилишларида ҳам ҳархил шароитлар бўлиши мумкин. Умуман олганда ҳарбир меҳнаткаш, ижодкор, зиёли, раҳбар ходимлар ўзларининг ҳаракатчанлигини онгли ва илмий-назарий ҳамда амалий жиҳатдан билишлари лозим бўлади. Бу эса меҳнат самарадорлигини ошириш, соғлом-тетик бўлиб юриш, ақлий ва жисмоний жиҳатдан баркамолликка эришишга сабаб бўлади. Бунда жисмоний машқлар, турли хил ҳаракатларни ўзида мужассамлаштирган ҳаракатли ўйинлар муҳим аҳамият касб этади. Шу сабабдан ҳарбир касб-хунар эгаси энг аввало саломатлиги, яшаш шароити, бўш вақтини ҳисобга олган ҳолда машқлар, ўйинлар билан шуғулланиш тартибини (режим) аниқ белгилаш, унга астойдил амал қилишлари керак бўлади.

Бу жараёнларни ижро этиш учун қуйидаги тартиблардан (режим) фойдаланиш тавсия этилади:

1. Эрталабки гимнастика ва ўзига хос, мақул ўйинлар билан шуғулланиш.

2. Мехнат жараёнида (хар 2-3 соатда 5-10 дақиқа) ва ишдан кейинги бўш вақтда (уй шароити, яқин атрофдаги майдонлар, тренажёрлар ва ҳ.к) хоҳлаган машқлар, ўйинлар билан шуғулланиш.

Уй, турмуш ва меҳнат шароити ҳамда касб-хунар турлари бўйича миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишда қуйидагиларга эътибор бериш мақул бўлади, яъни:

**Ақлий меҳнат қилувчилар:**

- Юриш ва югуришда қўл, гавда ҳаракатлари ҳамда бир оёқлаб, қўш оёқлаб ҳаққалаш, сакраш;

- Дарахт ёки махсус мосламаларда осилиш, тортилиш, ошиб тушиш;

- Хиёбонлар, соя-салқин жойларда сайр қилиш, 10-15 қадамлаб чуқур нафас олиш ва нафас чиқариш;

- Ҳамкасблар, тенгқур қўшнилар ва оила аъзолари билан тўп ўйинларини бажариш, “Қўл текизиш” (туртиш), “Учинчи ортиқча”, “Қармоқ”, “Қопқон”, “Мушук ва сичқон” каби ўйинларни такрорлаш.

- Машғулотдан кейин тозалаб ювиниш, ёзги пайтларда чўмилиш (ҳавза ёки ванна).

**Ўтириб-туриб меҳнат қилувчиларга** ҳам юқоридаги тадбирлар мос келади. Шунингдек ўзлари ёқтирган машқлар, спорт турлари қисмлари (элемент) ва ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш, энг муҳими эса соғломлаштирувчи марказларга қатнаш (тренажёр) мақсадга мувофиқдир.

**Қурилишлар, завод-фабрика меҳнаткашлари:**

- Эрталабки гимнастика, энгил ҳаракатли ўйинлар;

- Меҳнат жараёнида 5-10 дақиқа давомида энгил машқлар, ўтирган ҳолда биллак кучини синаш баҳслари, қисқа сайрлар, ёз фаслида чўмилиш (ҳавза ёки душ);

- Дамино, нарда, карта, шохмот-шашка ўйинлари;

- Елка уриштириш, эшак минди, “Туртиш” каби ўйинлар билан машғул бўлишлари мумкин.

**Дала меҳнаткашлари** (пахта, дон экинлари, полизлар, ўт ўриш, чўпонлар ва ҳ.к) шароит ва имкониятлари, саломатлик, ёш ва кайфиятларига қараб (хоҳиш, истак) қуйидагилар билан ўйнаш мумкин:

**Аёллар ва қизлар:**

- “Орқанг куйди”, “Тўққиз тош”, “Қўлимдагини топ”, “Топишмоқлар”, “Учинчиси ортиқча”, “Арғамчида сакраш”, (скакалка) ва бошқа ўйинлар;
- Ариқ, канал, кўлмакларда чўмилиш, ким ўзарига сузиш сув сепишиб ўйнаш;
- Соя салқин жойларда ётиб дам олиш, топишмоқли кўшиқлар айтиш ва ҳ.к.

**Ёшлар ва катталар:**

- Волейбол, футбол ўйинларининг қисмлари (элементлар) билан ўйнаш;
  - Билак кучини синаш, елка уриштириш, тортишмачоқ ўйинлари;
  - Ариқ, канал, кўлмакларда тўп отиб ўйнаш;
  - Эшак, от, туяларни чоптириш, уларнинг устида ағдариш ўйинлари.
  - Хўроз, кўчқор, каклик, бедана уриштириш ўйинлари;
  - Қўлга ўргатилган қирғий (лочин), бургут, зағча ва бошқа паррандалар билан ов қилишни ўрганиш, ов қилиш;
  - Ариқ, кўлмак ва зовурларда балиқ тутиш.

Барча турдаги меҳнат жараёнларида қўлланиладиган жисмоний машқлар-ҳаракатли ўйинларнинг турлари ва сонлари беқиёс кўп. Уларни билиш ва ижтимоий турмуш ҳамда меҳнат шароитларда қўллай билиш ҳар бир фуқаронинг бурчи бўлмоғи керак.

Ижтимоий-маънавий турмуш соғлом турмуш тарзининг таркибий қисми деса бўлади. Чунки унда инсон ҳаёти, меҳнати, оилавий муносабатлар, кийиниши, сўзлашиш санъатга қизиқиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш каби жуда кўп эҳтиёжий фаолятлар юмушлар, ҳатти-ҳаракатлар, ўзаро боғланган бўлади.

Ижтимоий турмуш маданият гаштини сурувчилар қуйидагиларни одат қилиб олади, яъни:

- Тўйимли озуқа, меваларни танлаб истеъмол қилиш;

-Дам олиш кунлари, бўш вақтлар ва байрамларда театр, кино, концерт, футбол, турли мусиқалар, тўйларга бориш;

-Мавсумий ва муҳитларга (тўй, турли маросим, меҳмондорчилик ва ҳокозо) қараб кийиниш;

-Оилавий бўлиб ўйин майдонларига мунтазам бориш, Теннис, бадминтон, футбол ҳаракатли ўйинлар ўйнаш;

-Сув омборлари, истирохат боғларига бориб кўнгил очиш, дам олиш, сузиш;

-Яқин қариндошлар ва кадрдонлардан хабар олиш, уларни меҳмондорчиликка таклиф этиш;

Маҳалла, кўни-қўшнилар билан яқин алоқадорлик қилиш;

-Ҳар куни эрталаб гимнастика қилиш, турли ўйинларни бажариш ва ҳокозо;

Соғлом турмуш тарзини кечириш учун интилувчи кишилар кун сайин кўпаймоқда. Улар фарзандини спорт билан шуғулланиш. Эрталаб ва кечки пайтларда гимнастика машғулоти билан бир қаторда қизиқарли ҳаракатли ўйинларни бажаришга даъват этади.

Ижтимоий-маънавий турмуш шароитидаги ҳаракатли ўйинлардан мақсадли фойдаланиш, бунда мавжуд бўлган ўйин тўпламларини (китоблар) йиғиш лозимдир. Ҳар бир оила барча кишиларининг биргаликда шуғулланиши, ўйнашлари, аҳиллик, меҳрибонлик, кадрлаш, ҳурмат каби ижобий фазилатларни мустаҳкамлаш билан бир қаторда, уларнинг жисмонан соғлом, бақувват бўлишлари, ҳатто чиниқишларини таъминлайди. Шу сабабдан ҳаракатли ўйинлар (арғамчида сакраш, кўз боғлаш, бекинмачоқ, тўпли эстафета ва ҳокозо.) ҳамда спорт ўйинларининг қисмлари (элимент) билан шуғулланишни одат тусига айлантириши лозим.

Энг муҳими эса “қувноқ стартлар” телевизион ўйинларидаги машқ ҳаракатларни такрорлаш, “Наврўз”, “Мустақиллик куни” байрамлари ҳамда бошқа оммавий-маданий спорт тадбирларидаги ҳар хил ҳаракатли

ўйинларни томоша қилиш, уларни амалда бажариш, яхши самара бериши аниқдир.

Яна бир томони шундаки баъзи ижодкорлар, санъаткорлар, нашриёт ва банк ходимлари имконият даражасида спортнинг у ёки бу тури билан мунтазам шуғулланиши натижасида ўзлари ташкил этган қизиқарли спорт мусобақаларида фаол қатнашмоқда. Уларнинг баъзилари ҳатто маҳалла, болалар спорти ва бошқа жамғармаларга моддий ёрдам кўрсатишмоқда.

Хотин-қизлар спартакиадалари, маҳалламиз паҳлавонлари; “кичкинтайлар-паҳловончалар” каби спорт мусобақаларининг дастурида асосан миллий ҳаракатли ўйинларнинг жой эгаллаши эътиборга сазовордир.

Мустақиллик йиллари даврида яратилаётган сахна асарлари (театр, кино, очиқ майдонлардаги томошалар ва ҳокозо) кураш, футбол, қиличбозлик, шарқона якка курашлар ва бошқа бир қатор ўйин-машқларининг кўлланилиши ижтимоий-маданий турмушимиздаги янги ўзгаришлардан дарак беради.

Демак миллий ҳаракатли ўйинлар спорт турларининг қисмлари (элементлар) билан туташиб бормоқда. Улар эса ижтимоий турмуш-маданиятимизга чуқур сингиб бормоқда. Бу жиҳатларни талаба ёшлар пухта ўрганишлари лозим бўлади.

## **БИРИНЧИ БОБ ЮЗАСИДАН ХУЛОСАЛАР**

Миллий ҳаракатли ўйинлар барча халқларнинг эзгу-ниятлари, мақсад ва вазифаларини ўзида сақлаб келмоқда. улардан мақсадли фойдаланиш ва миллий хусусиятларга мослаштириш лозим бўлади.

Ўзбек халқ миллий ўйинларини икки тоифага ажратиш мумкин, яъни:

1. Мураккаб ҳаракатли ўйинлар (кураш, от ўйинлари, дорбоз, арқон тортишиш, билак кучини синаш, тош (гир) кўтариш ва ҳ.к).
2. Оддий ҳаракатли ўйинлар (хўрозлар жанги, оқ теракми-кўк терак, чиллик, орқанг куйди, тўққиз тош, бўрон, шувоқ ва ҳ.к).

Кураш, от ўйинлари (пойга, сакратиш, рақс), тош (гир) кўтариш кабилар мустақил спорт тури бўлиб ҳисоблансада, уларнинг қисмлари (элемент) ўйин сифатида фойдаланиб, халқ истемолида чуқур ўрин эгалламоқда.

Миллий ҳаракатли ўйинлар спорт турларининг қисмлари билан тутшиб бормоқда. Улар эса ижтимоий турмуш-маданиятимизга чуқур сингиб бормоқда. Бу жиҳатларни талаба ёшлар пухта ўрганишлари лозим.

**II боб. Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар орқали  
болаларни тезкорлик ва чاقқонлик сифатларини ривожлантириш  
жараёнининг мазмуни**

**2.1. Замонавий миллий ҳаракатли ўйинларининг туркумлари**

Миллий ҳаракатли ўйинлар аксарият ҳолларда четдан кириб келиб, улар миллийлашиб кетган. Чунки, уларнинг мазмун, мақсад ва моҳиятлари юртимизнинг иқлим шароитлари, аҳолининг ижтимоий меҳнат ва турмуш маданиятига мос келади. Шу сабабдан миллий ҳаракатли ўйинлар таркибида учрайдиган бошқа миллатларнинг ҳаракатли ўйинлари ҳақида фикр-мулоҳазалар юритилса ажабланмаслик зарур.

Атоқли олимлар М.Муродов, У.Қорабоев, М.Жабборов, Ж.Тошпўлатов, А.Атоев, Р.Абдумаликов, Т.Усмонхўжаев кабиларнинг илмий-назарий мулоҳазалари ҳамда ўйинларнинг мазмунлари асосида миллий ҳаракатли ўйинларини қуйидаги туркумларига ажратиш мумкин:

1. Табиат манзаралари билан боғлиқ ўйинлар. Бунга “Кўчат ўрнат”, “Картошка экиш”, “Ёмғир”, “Аёз бобо” кабиларни намуна қилиб кўрсатиш мумкин. Уларнинг мазмуни ва ўйин ҳолатлари (жойлар, бажарилиш тартиблари, қоидалар). Табиатнинг гўзаллиги, об-ҳавонинг ўзгариши, совуқ ва ёмғирлардан сақлана билиш каби ҳаракатлар асосида шуғулланувчиларнинг ҳушёрлик, эпчиллик, чидамлилиқ каби жисмоний сифатлари ва инсоннинг ақлий фазилатларини тарбиялашда хизмат қилади.

2. Ҳайвонот олами билан боғлиқ ўйинлар, “Қушлар пр...р этиб учди”, “Калҳат келди, қоч болам”, “Бўрилар ва овчилар”, “Зовурдаги бўрилар”, “Ғозлар”, “Тулки билан хўроз”, “Ит ва қарға” ва шу каби жуда кўп ўйинларда ўзаро муносабатлар, яхшилиқ ва ёмонлик, ўзини эҳтиёт тутиш каби фазилатлар билан биргаликда барча жисмоний сифатларни тарбиялаш амалга оширилади. Шу асосда болаларда ҳайвонот оламига бўлган қизиқиш, паррандаларни асраш каби ҳис-туйғулар уйғониши мумкин.

3. Меҳнат билан боғлиқ ўйинлар. Инсон фаолияти ақлий ва жисмоний меҳнат билан белгиланади. Уларни ҳаракатли ўйинлар мазмунида ҳам учратиш мумкин.

Ақлий меҳнатга доир ўйинлар туркумига “Санаш ўйинлари”, “Сонларни ёзиш ва ўйлаб топ”, “Исм ёки буюмларни кетма кет ва аралаш туриб айтиш”, “Сакраб кўшиқ айтиш”, “Расмларни тез чизиш”, “Шаклларни (кубок) жойлаштириб ўз ҳолига келтириш” (шакл ясаш) ва шунга ўхшаш фаолиятларни акс эттирувчи ўйинлар киради.

Жисмоний меҳнатни акс эттирувчи ҳаракатли ўйинлар ҳам жуда кўп. Уларга “Ўтин ёриш”, “Пода тўп” (чўпон), “Кўш хайдаш” (ерни хайдаш, чопиш), “Осилиб чиқиш”, “Тортилиш”, “Юк кўтариш”, “Эшак минди”, “Пиёда пойга”, “Поезд” ва б.к. киради. Уларнинг мазмунида меҳнат қилиш йўллари, бажариш усуллари ҳамда чидамликни ифода этувчи ҳислатлар мужассамланади.

Умуман олганда миллий ҳаракатли ўйинларнинг барчасида ақлий ва жисмоний меҳнатлар уйғунлашиб, асосан жисмоний баркамолликни тарбиялашда хизмат қилади.

4. Оммавий маданий тадбирларда (байрамлар, тўйлар, турли хил маросимлар, спорт мусобақалари ва ҳ.к) кўлланиладиган, яъни намойиш ва мусобақалаштириш мақсадида мураккаб ва оддий ҳаракатли ўйинлар кўлланилади. Улар таркибига кураш қисмлари (элементлари, от ўйинлари, кўпкари-улоқ, пойга), дорбоз, тош кўтариш, арқон тортишиш, елка уриштириш, хўрозлар жанги ва ҳ.к. киритилади.

5. Жисмоний сифатларни тарбиялашда хизмат қилувчи ўйинлар ҳам ҳархил туркумларга бўлинади. Уларга қуйидагиларни намуна қилиб кўрсатса бўлади, яъни:

Тезликка доир ўйинлар: “Қопқон”, “Ким олдин”, “Инсиз қуён”, “Тўрт оёқлаб югуриш” (эмаклаб югуриш), “Ҳаққалаган қушчалар”, “Учинчиси ортиқча”, турли эстафеталар ва бошқалар.

Кучга доир ўйинлар: “Оқ суяк”, “Чиллик”, “Елкада кўпкари”, “Эшак минди”, “Арқон тортишиш”, “Билак кучини синаш”, “Қўлларда тортиниш” ва бошқалар.

Чидамлиликка доир ўйинлар: “Оқ теракми-кўк терак”, “Даврадан чиқар”, “Оламон пойга”, “Дорбоз”, “Оқсоқ қарға”, “Ошиқ” (гардкам), “Қиличбозлар”, “Беш тош”, “Тўққиз тош”, “Орқанг куйди”, “Бўта солди”, “Тортишмачоқ”, “Кўз боғлаш”, “Бекинмачоқ”, “Ким келди”, “Дорбоз”, “Зув-зув” ва ҳ.к.

Юқорида номлари келтирилган мураккаб ва оддий (содда) халқ миллий ўйинлари барча ёшдагиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш билан биргаликда инсоний фазилатларни ҳам шакллантириш ва уларни янада такомиллаштиришда бевосита хизмат қилади.

Болаларга хос бўлган эпчиллик, ихчамлик, абжирлик, удабуронлик қайишқоқлик каби хусусиятларни ривожлантиришда фақат жисмоний тарбия дарсларидаги ҳаракатли ўйинлар билан чегараланиб қолмаслик лозим. Уларнинг бўш вақтларида ҳовли, кўча, майдонларда эркин равишда шуғулланишлари ва бунда спорт ўйинлари, гимнастика, енгил атлетика, кураш каби спорт турларининг қисмлари (элементлари) билан шуғулланишларини ҳам таъминлаш мақсадга мувофиқ бўлади. Хилма-хил туркумларга бўлинадиган ҳаракатли ўйинларни ўз вақтида мақсадли қўллаш зарурдир.

Яхши танланган ўйин таълим ва тарбия муваффақиятининг муҳим шартидир. Ўқитувчи ўйинни ўтказишга тайёрланишда ўйинга қатнашувчиларнинг составини, ёш хусусиятларини, шунингдек, жисмоний тайёргарликларини ҳисобга олиб, дарснинг асосий вазифаларини белгилаши зарур. Баъзан яхши ўйин танланса-да, лекин у ёмон ўтиши мумкин. Бундай ҳоллар танланган ўйин иштирокчиларининг қизиқиш ва ҳавасларига мос келмаслиги натижасида рўй беради ва тарбиявий ва вазифалар амалга ошмайди.

Ўқитувчи ўйинни танлашда машғулот қандай ўтказилишини (дарс тарзида ўтказилса, ўйин унинг биринчи, икинчи ёки якунловчи қисмида танаффус вақтида ва ҳоказоларда ўтказилиши) билиши керак. Агар ўйин қишда ўтказиладиган бўлса, ўқувчиларни фаоллаштирадиган ва жисмоний юкломани бир тексда тақсимлайдиган серҳаракатроқ ўйинлар танланиши керак.

Ўйинни танлаш уни ўтказиш жойи билан бевосита боғлиқ бўлади. Кичик ёки катта бўлмаган тор залларда чизик бўйлаб турган ҳолда ўйинни ўтказиш мумкин, унда ўйинда қатнашувчилар навбат билан қатнашадилар. Катта залда ёки спорт майдончада ўтказилиши мумкин бўлган барча ўйинларни яъни ёйилиб, катта ва кичик коптокни улоқтириш ва спорт ўйинлари билан ўйналадиган ўйинлари ўтказилади. қиш вақтида майдончада ўзига хос қишки ўйинлар ўтказилади.

Агарда ўйин очиқ ҳавода ўтказиладиган бўлса, об-ҳаво ва ҳавони ҳароратини (айниқса қиш пайтида) ҳисобга олиш зарур. Ҳаво ҳарорати паст бўлганда ўйинни ўтказишни яъни ўйин иштирокчиларини барчаси фаол қатнашади ва жисмоний юклама барча қатнашчиларга бир тексда тақсимланади. Ёзда иссиқ ҳавода энг яхшиси кам ҳаракатланадиган ёки ўйновчилар навбат билан қатнашадиган ўйинлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади. Ўйин танлаш шунингдек, ўйин учун зарур бўлган асбоб-ускуналарга ҳам боғлиқ бўлади. Ўйин учун бу жиҳозларни бўлмаслиги ўйинни барбод бўлишига олиб келиши мумкин.

1. Аввало керакли асбоб-ускуналар, масалан, диаметри 8 см арқондан, жундан, матодан, резинадан ясалган коптокчалар (резина коптокчалар юқори ҳароратда таранглигини йўқотмаслиги учун салқин жойда сақланади), волейбол ва баскетбол тўплари, ирғитиш учунузузлиги 1 м ли таёқчалар, арқон, белбоғлар, байроқчалар, кигизлар, тахтачалар, болға, аптечка ва бошқалар, кўз оғриғи касалдан сақланиш учун ҳар бир ўқувчининг кўз бойлагичи бўлиши керак.

2. Ўйин ўтказиладиган майдонча текис бўлиши, тикан, тошлар, шиша синиқлари ва бошқа кераксиз нарсалардан тозаланиб, доимо тоза тўтилиши лозим.

3. Машғулот ўтказиладиган пайтда майдончада бегона кишилар бўлмаслиги керак. Чунки улар болаларнинг ўёлини бўладилар ва уларни ўйиндан чалғитиб, ортиқча ҳаракатлар қилишга мажбур этадилар.

4. Майдончани асбоб-ускуналар билан таъминлаш, бандан ташқари, у ердаги тиббий буюм ва нарсалардан ҳам фойдаланиш зарур.

5. Ўйинларни ўтказишда қуйидаги гигиеник қоидаларига риоя қилиниши лозим:

а) Ўйин пайтида кийиладиган кийим ҳаракатларни қийинлаштирмайдиган, енгил бўлиши керак;

б) Ёзда ўйиндан сўнг чўмилиш керак;

в) Ўйин бошланишидан олдин майдончага сув сепилиши лозим.

6. Ўйинлар сувда ўтказилса, ўйновчилар кўкариб ва қалтираб қолмаслиги учун уларнинг сувда бўладиган вақти чегараланиши керак.

Ўқитувчи асбоб-анжомларни тайёрлаб қўйиб, ўйин бошлангунча майдонга белгилар қўйиб чиқиши мумкин. Бу шундай ҳолатда жуда муҳимки, чунки майдонга белги қўйиб чиқишга кўп вақт талаб қилинади, масалан, катта синф ўқувчилари ҳаракатли ўйиндан спорт ўйинини ўйнашга ўтишда кўп вақт талаб қилинади. Агарда майдонни белгилаш этарли даражада қийин бўлмаса, уни ўйинни мазмунини гапириб бериш билан бир вақтда бажариш мумкин. Худди шундай кичик мактаб ёнидаги ўқувчилар билан ўтказилади, яъни битта-иккита «Ботқоқ», «Ўй» чегараларини чизишга тўғри келади. Бундай ҳолатда чегараларни белгилашни ўйин бошлангунча белгилаш мумкин, ва ўйинни мазмунини гапириб бериладиганда фақатгина белгиланганни далил сифатида кўрсатилади.

Тез-тез такрорланадиган, айрим ўйинлар учун, майдонда доимий равишда ўтказиш учун белгилаб қўйиш мумкин. Буни енгилгина амалга оширилса бўлади яъни, ўйин учун қаттиқроқ жой бўлганда, унда болаларни

севимли ўйинларини ўйнаш учун алоҳида майдон ажратиб беришгани имконият бўлади.

Чегараларни аниқ, ёриқ ҳолда чизилгани мақсадга мувофиқ бўлади. Агарда чизик кўринарсиз ҳолда чизилган ёки белгиланган бўлса, ўйинга кизиқиб, берилиб кетган болалар шартли равишда қўйилган чегараларни кўриши анча мураккаб бўлади.

Ўйин учун чегара чизигини болалар шикастланмаслигини ҳисобга олган ҳолда девордан, чизикдан ёки буюмлардан камида 3 м масофада чизилиши керак. Айниқса бир томондан иккинчи томонга югуриб ўтишда, катта гуруҳ ўйин катнашчилари бир «Ўйин» чегарасидан иккинчисига югуриб ўтишда жуда муҳимдир.

Ўйинни тушунтиришга киришишда аввал, болаларни шундай жойлаштирилиши керак-ки, чунки улар ўқитувчини яхши кўриш ва уни гапириб боришини эшитиш керак. Ҳаммадан яхшиси болаларни шундай жойлаштирилиши керакки, улар ўйинни худди шу ҳолатдан бошланиши керак бўлади.

Агарда ўйинни бошлаш учун ўйин иштирокчиларини доирада туришини талаб қилинади, ўқитувчи ўйинни мазмуни гапириб бериш учун ўйин иштирокчилари орасида туради, агарда улар камчилик бўлса ёки ўйин иштирокчиларини сони кўп бўлганда, унда доирани ўртасига 1-2 қадам чиқади (оммавий ўйинларда). Доира марказида туриш ман этилади, чунки ўйновчиларни ярми ўқитувчига нсбатан орқаларини ўгириб туради ва уларни диққат эътибори тарқоқ бўлади. Бундай ҳолатда агарда ўйновчилар иккита командага бўлинган бўлсалар, улар бир-бирига қарши узоқроқ масофада сафланиб турадилар («Оқ теракми, кўк терак», «Рақам чиқариш»), ўйин тушунтириш вақтида иккала командани бир-бирига яқин олиб келинади, гапириб бўлгандан кейин яна «ўйин» чегарасига олиб бориб қўйилади. Ўқитувчи ён томони билан туриб, гоў биринчи, гоҳ иккинчи командага учирлиб қараб ўйинни тушунтира бошлайди.

Агарда ўйин тарқалган ҳолда ҳаракат қилиш билан бошланса (қувлашмачоққа ўхшаш) унда болаларни сафга турғизиш мумкин (агарда улар камчилик бўлсалар) ёки ўзини олдига шундай гуруҳларни ташкил этадики, ҳаммага ўқитувчини эшитиладиган ва яхши кўринадиган жой бўлиши керак.

Ўйинни тушунтириш пайтида ўйновчиларни бино ичида чироққа ёки қуёшга юзи билан қаратиб қўймаслик керак, чунки ўйновчиларга ўқитувчини кўришга ҳалақит беради ва улар тушунтиришни ўзига яхши қабул қилмайдилар. Агарда ўқувчилар тушунтириш вақтида дераза томонга қараб турсалар, дераза олдида бўлаётган ҳар хил воқеаларга овал бўлиб қолишади. Шунинг учун ўқитувчи кўринарли жойда туриши керак ёки иложи бўлмаган вақтда қуёш юзи билан барча қатнашчиларга кўринарли жойда туриши шарт.

Ўқитувчи иложи борича гуруҳга яқин ёки улардан худдан ташқари узоқликда турмаслиги керак. У ўзига шундай жойни танлаши керакки, унга ўқувчилар хулқини текшириш қулай бўлиши керак шунинг учун ўйновчиларни эса шундан сафга турғизиш керакки, улар ўйин бажариш учун дастлабки ҳолатда турмаган бўлсалар, унда уларни бўладиган кейинги ўйинларга қулайроқ жойга қайта сафланиш керак.

Ўйинни ўтказишда катта муваффақиятга эришишдаги омилларидан бири, уни тушунтирилишига боғлиқдир. Ўйинни тушунтириб ёки ҳикоя қилиб беришдан олдин, ўқитувчи ўзида ўйин тўғрисида тўлиқ тасаввурга эга бўлиши керак.

Ўйинни тушунтириш аниқ ва қисқагина бўлиши керак. Болаларда ўйинни бошлаш олдидан ўйин олдидан ҳаяжонланиш ҳолатида турадилар ва узоқ вақт давомида тушунтирилса ўйинни идрок қилишига салбий таъсир қилиши мумкин. Кичик синфларда ўйинларни ҳикоя тарзида, ифодали, қизиқарли шаклда ўтказиладиган ўйинлардан ташқари бўлиши мумкин.

Ҳикоя қилиб берилиши мантиқий тўғри, кетма-кетликда бўлишлик учун ўйинни тушунтириши бўйича режа тўзиш шарт. Ўйинни асосий мазмунини айтиб бериш учун қуйидаги режа тўзишни тавсия қилинади: 1)

ўйиннинг номи; 2) ўйновчиларнинг роли ва уларнинг туриш жойи; 3) ўйинни бориши; 4) ўйинни мақсади; 5) ўйин қоидалари. Ўйинни бундай ҳикоя қилиш режаси ўйинни мазмунини тўлиқ кетма-кетликда очиб бериш имкониятини беради. Ўқитувчи ўйинни бориши тўғрисида ҳикоя қилиб борар экан, уни охирида болаларни эсида яна ҳам ёрқин қолишлиги учун ўйинни асосий қоидалари тўғрисида ҳам гапириш зарур.

Ўйинни жўшқинлик билан ҳикоя қилиниши шарт. Ўйинни ҳаддан ташқари баланд овоз билан тушунтириш мумкин эмас. Энг яхшиси ўйинни секин, раво овозда, айрим вақтда иложи бориша овозни баланд кўтариш ёки овозни пасайтириш билан олиб бориш керак, чунки бунда болаларни айниқса диққатини ўйинни мазмунини у ёки бу ҳолатига қаратилади.

Ўйинни гапириб бераётганда, албатта болаларни сўз бойлигини ҳисобга олиш керак ва таниш бўлмаган ва мураккаб сўзларни, терминларни улар учун ишлатиш мумкин эмас. Агарда улар учун янги тушунча, янги сўзлар берилаётган бўлса, уни албатта тушунтириш зарур.

Ўйинни яхши ўзлаштириб олишлари учун сўзлаб беришни кўрсатиш билан бирга қўшиб олиб боришни тавсия қилинади. У тўлиқ равишда ҳам бўлмаслиги ҳам мумкин: ўйинни айрим ҳолат ёки мометларини ва айрим ҳаракатларни имо-ишора билан тушунтирилади. Ўйинни усуллари ва энг кўпроқ мураккаб ҳолатлари худди ўзидай тўлиқ кўрсатиш мумкин. Кўрсатишга ўйин иштирокчиларини ўзларини жалб қилиш фойдали бўлади.

Ўйинни мазмунини баён қилинаётганда, албатта болаларни кайфиятини ҳисобга олиш шарт. Агарда ўқитувчи, ўйинни гапириб бераётганда болаларни диққатини пасайганлигини сезиб қолса, унда у тушунтиришни қисқартиради ёки кўпроқ қизиқарли ва жонлироқ ўтишга ҳаракат қилади. Агарда гапириб бўлгандан кейин айрим ўйин қатнашчиларидан саволлар тўшадиган бўлса, бундай вақтда барча ўйин иштирокчиларини диққатини ўзига тортган ҳолда баланд овоз билан жавоб бериши лозим. Ўйинни мазмунини гапириб бериш мумкинки, уни болалар фақатгина биринчи марта ўйнаётганда уни такрорланилаётган бўлса, унда

фақатгина ўйинни асосий мазмунини эслатади ва қўшимча қоида ҳамда усулларини тушунтирилади. Ўйин иштирокчиларини ўйинни мазмунини хотирасида тиклаш учун энг яхшиси болаларни ўзларини жалб қилинади.

Ўқитувчи асбоб-ускуналарни тарқатиш ва ўрнатиш, ўйин қоидаларининг бажарилишини кузатиш ва натижаларни ҳисобга олиб бориш учун ўзига ёрдамчилар танлаб олиши мумкин. Ёрдамчи ўйиннинг бўлажак ташкилотчисидир. Ёрдамчи ўйин иштирокчиларига холисона муносабатда бўлиши керак. Кенг жойларда ўйналадиган ўйинларни ўтказишда иш ўйинлар бўйича тажриба орттирган ўқувчиларнинг ўқитувчига ёрдамчи бўлиши мақсадга мувофиқдир. Соғлиғи яхши бўлмаган ва жисмоний тарбия дарсидан вақтинча озод этилган ўқувчиларни ўйинда кучи етганча қатнаштириш учун ҳам ёрдамчи қилиб тайинлаш мумкин. Баҳзан интизомсизроқ ёки ҳаддан ташқари фаол болаларнинг хулқини яхшилаш мақсадида уларни ҳам ўқитувчига ёрдамчи қилиб тайинланади.

Ўйинни болалар чарчасини кўтмасдан, ҳаракатлар уларга қанчалик таъсир этаётганига қараб тамомлаш лозим. Ўйинни қанча вақт давом этиши иштирокчиларнинг сонига ёшига, ўйиннинг характери ва сурҳатига, техник усулларнинг (асбоблар) миқдорига, об-ҳаво ва шароити ва ҳоказоларга боғлиқ бўлади.

Ўйновчиларнинг жўшқин ҳолатларига қараб ўйинни тартибга солиш ва бошқариш, унинг мақсадини, қоидаларининг маҳноси ва аҳамиятини билиш керак. Ўқувчиларнинг ўйин қоидаларига риоя қилиш доимо ўқитувчининг диққат марказида бўлиши лозим. Чунки ўйин қоидаларига риоя қилиш катта тарбиявий аҳамиятга моликдир. Ўқитувчи одилона ҳакамлик намунасини кўрсатиши, ўйновчиларнинг хатоларини шошилмасдан ва мулоҳазакорлик билан қайд қилиб бориши ва ҳар бир ўйинчинининг умумий қоидаларига бўйсунушга мажбур қилиши керак. Ўйинда айниқса, гуруҳли ўйинларда шароитнинг барча иштирокчилари учун бир хил бўлишини сезгирлик билан кузатиб бориш зарур. Ҳар бир болага ўйиндаги бош ролда ўз ўқуви ва билимларини аниқлаш имконини бериш мақсадида онабошиларнинг

алмашиниши белгилаб қўйиш тавсия этилади. Ўйин мувоффақиятли ўтишининг энг муҳим шартининг ва унга қатъий амал қилинишидир.

Кўпчилик ўйинларда ўйинбошини бўлишини талаб қилинади. Ўйинбошини вазифасини бажарувчи бўлиш ўйинчиларга каттагина тарбиявий жиҳатдан таъсир этади. Шунинг учун бу ролда иложи борича кўп миқдордаги ўйинчилар қатнашсалар мақсадга мувофиқ бўлади. Ўйинбоши ҳар хил усуллар билан тайинлаш мумкин.

Ўқитувчи уни ўйинда тутган ўрнини ҳисобга олган ҳолда ўйинбошини тайинлайди. Бу усулни афзаллиги шундаки: ўйинбошини одатда кўпроқ муносиб ўйинчилар сайланиши мумкин: бу усул вақт бўйича кўпроқ тез ҳисобланилади (дарс учун жуда муҳим). Бу усулни салбий томони шундаки, болалар ўйинбошини сайлашда қатнашмайдилар, бундай ҳолатда уларни ташаббусини босиб қўяди. Одатда бу усул билан қачонки болалар ҳали бир-бирлари билан таниш бўлмадан, биринчи марта ўйнаш учун тўпланишганлар, шунингдек, вақт кам қолганда ёки олдиндан белгилаб қўйилган ўйин қатнашчисини тарбиялаш мақсадида ўқитувчи ўйинбошини тайинлаши керак. Ўқитувчи ўйинбошини тайинлашда ўзини уни нима учун тайинлаётганлигини асослаб бериши керак, чунки айрим ўйинчиларни қизиқиши тўғрисида ўйлашга сабаб қолдирмаслик керак.

Ўйинбошини қуръа ташлаш бўйича тайинлаш усули ҳам бор. Чек ташлашни санаш йўли билан ўтказиш мумкин. Болалар доирага турадилар ва бирорта санашни бошлайдилар, ҳар бир сўзни талаффуз қилингандан кейин навбат билан ўйинчиларни кўрсатади. Охириги санок кимга келиб тақалса, ўша ўйинбоши бўлади ёки уни тескариси, ўйинчи доирадан чиқиб кетади ва яна санаш бошланади, қачонки битта ўйинчи қолгунча давом этади, охирида қолган ўйинчи-ўйинбоши бўлади.

Санаш усули вақт бўйича нисбатан узоқ давом этади, лекин буни дарсдан ташқари ўтказиладиган ўйинларда тез-тез фойдаланилади. Айрим ҳолатда санаш усулини дарсда ҳам қўллаш мумкин, айниқса болалар кўпроқ юклама олганда яъни кучли қўзғолиш пайдо бўлгандан кейин уларни

тинчлатиш учун қўлланилади. Санаш билан матнни онгли равишда қўлланилса болаларни нутқини ривожлантиришга ёрдам беради.

Коптокни улоқтиришни чек ташлаш кўринишида қўллаш мумкин. Кимда ким таёқчани, тошни, коптокни узоққа улоқтирса, ўша ўйинбоши бўлади. Лекин бу усул жуду кўп вақтни талаб қилади ва буни дарсдан ташқари вақтда очик ҳавода ўйинларда фойдаланиш мумкин.

Чек ташлаш йўли билан ўйинбошини сайлаш ҳар доим ҳам яхши самара бермайди. Лекин бу усулни болалар ўзлари мустақил равишда ўйин ўйнаётганларида тез-тез қўллайдилар, чунки бу улар ўртасида бахсларни келиб чиқармайди.

Ўйинбошини сайлашни энг кўпроқ қулай усулларида бири, бу шуғулланувчиларнинг ўзларини танлаши ҳисобланади. Бу усулни педагогик муносабатлари жуда ижобий бўлиб, болаларни жамоатчилик хошишини намоён этади, натижада одатда кўпроқ муносиб ўйинбошини сайланади. Бироқ кам ташкил қилинган болалар ўртасида бу усулни қўллаш анча қийин, чунки ўйинбошини ўйинни билмаганлигини шахсий сифати бўйича эмас, гуруҳда кўпроқ кучлиларни тақиб остида сайланиши мумкин.

Шунинг учун ўқитувчи болаларга иложи борича «Ким яхши югуради, ким аниқ нишонга тегизади» усулида номзодларни тайинлашни тавсия қилади.

Ўқитувчи ўйинбошини тайинлашни навбатга қўйилади, чунки ҳар бир ўйин иштирокчиси бу ўринда бўлсалар, улар ўйинда маълум даражада жавгарликни хис қиладилар. Бу ўйин иштирокчиларида уюшқоқликни, ташаббускорликни тарбиялашга ёрдамлашади ва фаолликни оширишга ёрдам беради. Ўйинбошини танлашда юқорида кўрсатилган усулларни педагогик вазивани қўйилишига қараб алмашлаб қўйиш керак, яъни ўқитувчи ўз олдига, машғулоти шароитига ва ўйинни ҳарактерига қараб, ўйновчиларни сонига ва уларни кайфиятига қараб вазифани қўяди.

Ўйновчиларни командаларга бўлишни ҳар хил усулларда ўтказиш мумкин.

Ўқитувчи, ўйновчиларни яхши билганлиги сабабли, кучлари бирига тенг бўлган командалар ташкил этади. Лекин ўйновчилар командаларни ташкил этишда фаол қатнашмайдилар. Бироқ бу усул катта синф ўқувчилари ўртасида мураккаб ёки қийин ҳаракатли ва спорт ўйинларини ўйновчиларда қўлланилади. Бундай усулларда командаларга бўйлиш куч томондан тенг бўлади.

Ўқувчиларни санаш йўли билан командаларга бўлиш мумкин: масалан, ўқувчиларни сафга сафлаб, рақам билан санайдилар, шундан сўнг биринчи тартиб рақамлилар биринчи командани, иккинчи рақамлар бошқа командани ташкил этади. Шундай учул билан 3-4 командаларга ҳам бўлиш мумкин. Бу усул вақт бўйича энг кўпроқ тез бўлиб ва уни ҳаммадан кўра тез-тез жисмоний тарбия дарсларида фойдаланилади. Бундай усулда командаларга бўлиш куч жиҳатдан ҳар доим ҳам бир хил бўлмайди.

Ўйин иштирокчиларини гуруҳларга фигурали юриш ёки бир кишилиқ қаторда ҳаракат қилиш вақтида санаш йўли билан бўлиш мумкин, лекин ҳар бир қаторда ўйин учун командадан қанча ўйинчи бўлишини талаб қилинса, шунча ўйинчи бўлиши шарт. Бундай усулда бўлиш командалар таркибида тасодифан кириб қолган ва кучлари тенг бўлмаслиги бўлиши мумкин.

Дарсда ўтказиладиган ўйин учун, охириги иккита усул жуда қулайдир, чунки уни вақт бўйича узоқ давом этмайдиган ва битта машқдан бошқа машққа ташкилий равишда ўтишга имкон беради.

Келишиш бўйича командаги бўлиш яхши усул ҳисобланади. Болалар тенг икки гуруҳга бўлиниб, ўз сардорларини сайлайдилар, ўзлари бир-бирлари билан келишиб ном қўйишиб сардорлар олдига борадилар, уларни айтилган номларига қараб танлаб оладилар. Командаларга бундай усулда бўлиниши, уларни барчасини кучи бўйича бир хил бўлишига олиб келади. Шунинг учун бу усулни болалар жуда яхши кўрадилар, чунки у ўзига нисбатан ўзига хос ўйин ҳисобланиб, кўп вақтни талаб қилади, шунинг учун уни кўпроқ секция машғулотида, сайрда ва бошқа жойларда қўлланилади

«Келишуви» усули кичик ва ўрта мактаб ёшидаги ўқувчилар билан ўйин ўтказилаётганда фойдаланилади.

Дастлаб болалар иккита сардорни сайлаб олишади, кейин сардорлар навбат билан ўз командаларига ўйинчиларни танлаб оладилар. Бу етарли даражада тез усул ҳисобланиб ва командалар кучлари бўйича тенг ҳисобланади. Бу усулнинг салбий томони шундаки, ҳар бир командани сардори ўзларига бўш ўйинчиларни олишни хохламайдилар, натижада тез-тез болалар ўртасида келишмовчиликка олиб келади. Бу камчиликни йўқотиш учун танлашни охирига олиб бормасданок, қолган ўйинчиларни санаш йўли билан ажратилади. Сардорларни сайлашни фақатгина катта ёшдаги мактаб ўқувчилари ўртасида қўллаш мумкин, чунки бу услни қўллашда ўйинчилардан яхши билимни ва уларни кучлари бўйича тўғри баҳолашни билишни талаб қилинади.

Ниҳоят доимий командаларга бўлиб қўйилган бўлиши мумкин. Бу усул спорт ўйинлари учун ўзига хос бўлиб, бироқ мураккаб бўлган ҳаракатли ўйинларда, айниқса шундай ҳолатдаки яъни шу бўйича мусобақа ўтказилаётганда мумкин қадар қўллаш мумкин.

Барча бу усуллар билан командаларга бўлишида ўйинни ҳарактерига қараб ўйинчиларни таркибига мос келганда, шунингдек ўйинни ўтказишдаги турли-туман шароитларда қўллаш мумкин.

Командалари ўйинларни ташкил этишда команда сардорларига катта вазифа ёки рол берилади. Улар ўзларини командаларини ўйин вақтидаги хулқларига ва айрим ўйинчиларни хулқлари учун тўлиқ жавоб берадилар. Камида сардорлари тўғридан-тўғри ўқитувчининг ёрдамчиси ҳисобланиб, улар ўйин иштирокчиларини ташкил этади ва жойлаштиради, ўйин жараёнида ўзининг командасини ўйинчиларини интизомига ва ўйновчиларни ўйин давомида кучларини тўғри тақсимлашини кузатиб боради.

Команда сардорларини ўйинчиларнинг ўзлари тайинлайди, айрим ҳолатларда эса ўқитувчи томонидан тайинланиши ҳам мумкин. Педагогика нуқтаи назаридан шу томонини кўпроқ кадрлики, сардорни ўйновчиларнинг

Ўзлари сайлайдилар, чунки улар бир-бирини кадр-қимматига қараб баҳолашни ўрганадилар ва ўзларининг ўртоқларига ишонч билдирган ҳолда уни кўпроқ жавобгарликни оширишга ундайдилар. Агарда ўйновчилар етарли даражада ташкил этилмаган бўлса, бир-бирини яхши билмаса, унда ўқитувчининг ўзи сардорни тайинланди. Айрим вақтда у яхши ўртоқлари ўртасидан сардорларни тайинланади. Уларга жавобгарликни юклаб, ўқитувчи етишмайдиган хусусиятларини тарбиялашга ёрдам беради.

Сардорларни тайёрлаш усулидан камдан-кам фойдаланилади. Сардорларни тўлиқ командалар тузилгандан кейин сайланади. Агарда командаларга бўлинганди сардорларни олдиндан тайинлаш ёки келишилган ҳолда тайинланади.

Ўйинни ўрганиш ва ўйин пайтида болалар ўзларини қандай тутишлари кўпроқ раҳбарга боғлиқдир. Ўйин шартли ишора (буюриш, ўуштак ёки қарсақ чалиш, қўл ёки байроқчани силкитиш) билан бошланади. Ўқитувчи барча иштирокчилар ўйин мазмунини тушиниб олганича ва қулайроқ ерга жойлашиб олганча қаноат ҳосил қилганидан кейин ишора қилади. Шартли чегаралар олдиндан белгилаб қўйилиши, ўйин учун зарур қўлланмалар эса ўйин қоидаларига мувофиқ бўлиб берилган ва жой-жойига қўйилган бўлиши лозим. Раҳбар ўйин бошланиши биланоқ, унинг боришини ва ўйновчиларнинг ҳаракатларини диққат билан кузатади ҳамда бошқариб боради. Бундан ташқари ўйин давомида айрим қоида ва усулларни қўшимча равишда тушунтиради. Тузатиш, танбеҳ ва мулоҳазаларни ўйиннинг боришига халақит бермайдиган ёки уни тўхтатиб қўймайдиган ёки уни тўхтатиб қўймайдиган йўсинда айтиш лозим. Агар ўйинчиларнинг кўпчилиги бир хил хатога йўл қўяётган бўлса, тегишли йўл-йўриқ бериш ёки ўйин қоидалари қандай бажарилишини кўрсатиш учун ўйинни тўхтатиш мумкин. Лекин уни бақариши ёки кескин ишора билан тўхтатиш ярамайди. Катта мактаб ёшидаги болаларни «Диққат!» деган шартли ишора ёки хуштак чалиш билан тўхташга ўргатиш лозим.

Ўқитувчи болаларни ўйин қоидаларини онгли ва аниқ бажаришга одатлантириши керак. Бу одат уларни интизомга ўргатишда катта аҳамиятга эга бўлиб, болаларда ўз бурчини сезиш ва ўз ҳатти-ҳаракатлари учун жавобгарлик ҳиссини тарбиялаш, ўзини тута билиш ва матонатлиликни ўстиришда ёрдам беради. Ўқитувчининг вазифаси-ўқувчилардан ўйин қоидаларини аниқ бажаришини талаб қилишдир. Аммо у болалар ўйинини ёмон ўзлаштираётгани учун ортиқча бачканалик қилмаслиги керак.

Ўқувчилар йўл қўядиган хатолар ва қўполликларни олдини олишга алоҳида аҳамият билан қараш лозим. қўполчилик қилган ўйинчини албатта жазолаш керак. Бундай ҳолларда баъзи таъсир кўрсатиш чораларини қўллаш яъни вақтинча ўйиндан чиқариб юбориш, жарима очколари бериш мумкин. Ўйинчи раҳбарлик қилишда ўқувчиларни фақат эришиладиган натижаларга қизиқтириш билан чекланмаслик, балки уларда ўйин жараёнининг ўзидан завқ-шавқ қилишга, лаззатланиш ҳиссини вужудга келтиришга ҳам жиддий эътибор бериш лозим. Айниқса, унга фаоллик кўрсатмайдиган ўйинчиларнинг ташаббусини қўллаб-қувватлаш, рағбатлантириш ва бу балки уларда ўз кучларига ишонч ҳосил қилиш тавсия этилади. Ўйновчилар ўртасида ўртоқларига, тўғри муносабат ўрнатишга ҳаракат қилиш, ғолабларнинг кеккайиб кетишлари ва ютқазганларнинг ўйиндан совишларига йўл қўймаслик лозим.

Рус педагоги А.С.Макаренканинг ўғил ва қиз болани ўзининг шахсий мувоффақияти билангина эмас, балки хусусан ўз командаси ёки ташкилотнинг муваффақиятлари билан ҳам фиёрланиш руҳида тарбиялаш зарурлиги ҳақида айтган гапларини ҳеч қачон унутмаслик керак. Шунингдек, болаларда ҳар қандай мақтанчоқликни бартараф этиш, рақиб кучига ҳурмат-эътиборни тарбиялаш, уларни уюшқоқликнинг, машқ қилишнинг ва командада интизом бўлишнинг аҳамиятини тушунтириш зарур. Ниҳоят, болаларнинг ўз муваффақиятлари ва мағлубиятларига жиддий муносабатда бўлишга эришиш керак.

Ўқувчилар ўйинни яхшилаб ўзлаштириб олашлари учун уни бир неча марта қайтариш, бунда улар ўйиндан қанчалик мамнун бўлсалар, уни шунчалик пухта эслаб қолишларини унутмаслик керак.

## **2.2. Жисмоний тарбия тизимида миллий ҳаракатли ўйинларнинг ўрни.**

Жисмоний тарбия назарияси ва амалиётида жисмоний маданият ва спорт ҳаракати ҳамда жисмоний тарбия воситаларини махсус тизимлар туркуми деб ишлатилади.

Жисмоний тарбия тизимининг муҳим босқичларидан бири жисмоний воситалардир. Уларнинг таркибий қисми эса гимнастика, спорт турлари, ҳаракатли ўйинлар ва табиатнинг соғломлаштирувчи (куёш, ҳаво, сув, гигиеник омиллар) таъсир кучларидан иборат.

Кўришиб турибдики, ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия тизимининг муҳим йўналишларидан бири бўлиб ҳисобланади. Ҳаракатли ўйинлар мазмун ва шакл жиҳатдан қуйидаги турларга бўлинади:

1. Жамоали ўйинлар.
2. Оммавий (кўпчилик биргаликда ўйнайдиган) ўйинлар.
3. Якка ёки жуфт тартибдаги ўйинлар.
4. Эстафетали ўйинлар.

Жамоали ўйинлари икки ёки ундан ортиқ жамоалар (гурӯҳлар) иштирок этади. М: “Оқ теракми, кўк терак”; “Картошка экиш”.

Оммавий ҳаракатли ўйинларда барча қатнашчилар бараварига ўйинда иштирок этади. М: “Ёмғир”, “Калҳат келди қоч болам”, ва ҳоказо.

Якка ёки жуфт бўлиб ўйнайдиган ҳаракатли ўйинларда бир ёки иккита қанашчи иштирок этади: М: “мушук ва сичқон” , “Хўрозлар жанги”, “Елка уриштириш ва ҳоказо”

Эстафетали ҳаракатли ўйинлар ҳам жамоали, умумий ва якка (жуфт) тартибда бўлиши мумкин. М: жисмоний тарбия тизимида машқлар ва ҳаракатли ўйинларни ёшларга ўргатадиган умумий ва махсус тамойиллар

(принциплар) ва усуллар мавжуд, яъни шуғулланувчиларнинг ёши жисмоний тайёргарлиги ва жинсига қараб ўйинлар туркуми белгиланади. Умумтаълим мактабларнинг жисмоний тарбия дастурида миллий ҳаракатли ўйинлар синфларга қараб аниқланган. Чунки, таъкидланганидек ўйинлар болаларнинг ёшига қараб ўргатилади. Бошланғич синф ўқувчилари учун мўлжалланган ҳаракатли ўйинлар юқори синф ўқувчилари учун ўта осон ва унча қизиқарли бўлмайди. Юқори синфлар учун белгиланган ўйинлар эса қуйи синф ўқувчилари учун қийин бўлади.

Бундай ҳолатлар академик лицейлар, ўрта махсус касб-хунар коллежлари ва олий ўқув юртларида қўлланилмасда, лекин ўйинлар уларнинг бўлажак касб-хунарларига мослаштирилиши лозим. М: Қишлоқ ва сув хўжалиги тизимидаги бўлажак мутахассисларга (чорва соҳаси) ҳам, “пиёда кўпкари”, “эшак минди”, “чўпон”, “пода тўп”, кураш, пиёда пойга, тўпли эстафеталар ва шунга ўхшаш ўйинлар қўлланилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Таъкидлаш лозимки, жисмоний тарбия дарслари, спорт машғулотлари, турли хил спорт мусобақалари жараёнларидаги ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишга махсус тайёргарликлар талаб этилади. Айниқса ўқитувчи, турли хил спорт мусобақалари ўйинларини мукаммал билиши, унинг турли вариантларини қўллаши лозим. Ҳаракатли ўйинлар учун энг аввало шароитларни, ҳисобга олиши зарурдир. Кенг ва тоза жойлар майдонлардаги ҳаракатли ўйинларни уюштириш анча қулайликлар яратади. Айниқса шуғулланувчиларнинг эркин югуриши, сакраши ва турли ҳаракатларни мустақил равишда бажаришлари, қувнаб, хурсанд бўлиб ўйнашлари учун имкониятлар бўлади.

Дарсдан ташқари вақтларда ташкил этиладиган ҳаракатли ўйинларни бажаришда ҳам юқорида таъкидланган, талабалар амалга оширилади. Акс холда кичик ва катта ёшдаги болаларнинг аралашиб ўйнашлари жанжал, йиғи, жараоҳатларни келтириб чиқариши ёки юқумли касалликларга дучор бўлиш ҳоллари юзага келиши мумкин.

Жисмоний маданият ва спорт ҳаракатида жисмоний тарбия тизимининг тармоқлари жуда кўп. Аҳоли истиқомат жойлари, дам олиш ва кўнгил очиш истироҳат боғлари, ёзги дам олиш-соғломлаштириш оромгоҳлари, талабаларнинг ёзги спорт масканлари, шифохоналар ва санаториялардаги жисмоний тарбия ишлари шулар жумласидан ҳисобланади.

Эътироф этиш мумкинки, мазкур масканларда оммавий ташкил этиладиган оммавий соғломлаштирувчи жисмоний маданият ва спорт тадбирлари мазмунида миллий ҳаракатли ўйинлар салмоқли ўрин тутади.

Миллий ҳаракатли ўйинларсиз биронта ҳам спорт машғулотлари ўтказилмайди, дейиш мумкин. Ҳатто олий лигадаги футболчилар, воллейболчилар ва бошқа спорт турларида шуғулланувчи моҳир спортчилар ҳам машғулотларда ва якка тартибда ўзларига хос бўлган ҳаракатли ўйинларни бажаришади. Бунинг боиси шундаки, ҳаракатли ўйинлар гавда (мушак) чигалларини ёзиш, кўнгил очиш (кулиш, хурсанд бўлиш ва ҳ.к) ва жисмоний сифатларни тайёрлашда махсус ёки умумий машқ-ўйин сифатида хизмат қилади.

Жисмоний тарбия тизимида оила ва боғчаларда ҳаракатли ўйинларни ташкил қилишга алоҳида эътибор берилди.

Оилада бола туғилган кундан бошлаб, уни соғлом ўсиши учун бор имкониятлар ишга солинади. Овозли (шиқилловчи) ўйинчоқлар ва ҳайвонлар шаклидаги ўйинчоқлар (мушук, қўй, кучук, айиқ турли паррандалар, машиналар, тўплар ва ҳ.к) болаларнинг ҳаракат қилиши, эмаклаши ва аста-секин туриб юришларига сабаб бўлади. Юра бошлаган болаларни тўп билан ўйнатиш улардаги барча табиий махсус ҳаракатларни ихчам, тез бажаришга етаклайди. Аста-секин ёш болалар (3-5) ўзлари ўрганган ва кўча майдонларида ўйнаган болаларнинг ҳаракатлари қийин ва қизиқарли ўйинларини мустақил равишда бажариб олишади. Умуман олганда оила шароитида ўрганган ҳаракатли ўйинлар болалар ҳаёти ва хотирасида узок вақтлар давом этади, уларни такомиллаштиради.

Жисмоний тарбия, жисмоний таълим тизимида мактаб ёшигача болалар муассасалари (боғчалар) машқлар, ҳаракатли ўйинлар энг зарур ва қизиқарли жараёндир.

Боғчаларда жисмоний тарбия ишлари бўйича махсус дастурлар ишлаб чиқилиб, болаларнинг ёшига қараб турли машқларни ўйин сифатида ўтказилади. Кичик ёшдаги болалар учун асосан сайр, ўйинчоқлар билан машғулот ўтказилса, катта ёшдаги боғча болалари билан эса, тўп ўйинлари, эстафета, осилиб чиқиш, ошиб тушиш каби ўйинлар кўп қўлланилади.

Ҳаракатли ўйинларнинг энг муҳим хусусиятлари шундаки, энг кичик ёшдаги болалар гапириши, янги сўзларни ўрганиши ҳамда бошланғич синф ўқувчиларининг нутқини ўстиришга хизмат қилади. Шунингдек, ўйинлар мазмунида ахлоқий тарбия, мусиқани севиш руҳий ҳолатларни яхшилаш, мувозанатларни сақлаш каби фазилатлар ва сифатлар мужассамлашган бўлади.

Қайси ёшдаги болалар бўлмасин ва қандай ўйинлар қўлланилмасин уларни мазмун ва мақсадлари гавдани тўғри ўстириш, ҳаракатчанлик тезликни тарбиялаш, соғ ўсиш ва чиниқишга қаратилади. Бундай ўйинлар ҳаётий эҳтиёж машқлари (юриш, югуриш сакраш, улоқтириш, осилиш, сузиш ва ҳ.к) ҳисобланиб, уларнинг кўпчилиги ижодий фикрлаш ва амалда қўллашни талаб этади.

Жисмоний тарбия тизимида амалий-касбий жисмоний тарбия муҳим ўрин эгаллайди. Ўт ўчирувчилар (ёнғинга қарши) ҳарбий хизматчилар (уларнинг таркиби ва тармоғи кенг), тез ёрдам кўрсатувчилар ҳаётида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик муҳим омиллардан ҳисобланади. Уларнинг касбий жисмоний меҳнатлари ва иш фаолиятларида ҳаракатли ўйинлар (мусобақа шаклида) асосий ўринда туради. Масалан, сув сепиш, ўт ўчириш асбоблари, нарвон ва бошқа зарурий техник воситаларни манзилга етказиш, кўп қаватли уйларга чиқиш каби махсус ҳаракатларни ўргатишда энг аввало ўйин-мусобақа шаклида ўтказилади.

Чегараларда отда юриш, тоғ-тошлардан ўтиш, дарёларда сузиш самолётдан сакраш машқларини ўргатишда ҳам махсус тайёргарликлар ўйин мусобақа шаклида амалга оширилади.

Ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия тизимида мусобақа шаклида ўзига хос ижтимоий тарбиявий ва илмий педагогик изланишларга молик бўлган амалий жараёндир. Улардан мақсадли фойдаланиш жисмоний баркамоллик ва спорт маҳоратларни ошириши йўлларида самарали натижалар беради.

Ўйиндаги интизомлилик ўқувчи ўйиннинг барча тартиб-қоидаларини, ўз зиммасига юкланган ҳамма вазифаларни онгли ва виждонли бажаришини билдиради. Бундай ўйинчи мақсадга эришиши учун ўз жамоаси билан биргаликда ҳаракат қилади. Онгли интизом ўйинни яхшириоқ ўзлаштиришга, ўйинчилар кайфиятининг яхшиланишига ёрдам беради. Бунинг натижасида машғулотлар қизиқарли ва самарали ўтади.

Ўқувчиларни ўйинда ўз ўатти-ҳаракатларига танқидий муносабатда бўлиш, бир-бирларига беғараз ёрдам бериш руҳида тарбиялаш билан ана шундай интизомга эришиш мумкин. Баъзи ўқитувчи ўйинни мантиқан тўғри ва аниқ тушунтириб бера олмагани сабабли, ўйин интизоми бўзилади. Ўқувчилар ўйин мазмунини етарли даражада англаб олмагани, тушунмагани учун ҳам қоидаларни бузадилар, ўзаро баҳслашадилар. Ўйинда ҳар хил хатоликларга йўл қўядилар ва бир-бирига қўполлик қиладилар. Раҳбар бу хатоларни ўқувчиларга яна бир марта ўйинни тушунтириш билан осонгина тузатиши мумкин.

Ҳар бир ўйин объектив ва одилона ҳакамликни талаб қилади. Агар белгиланган қоидаларнинг бажарилишини диққат билан жиддий кузатилмаса, ўйин ўзининг таълим-тарбиявий қимматини йўқотади. Ҳакамликни кўпинча ўйин раҳбарининг ўзи бажаради. Аммо бу ишни ўйновчилардан бирортаси (болаларнинг ўзлари сайлаган ёки ўқитувчи тайинлаган ўқувчи) бажаргани маъқулроқ. Бу тадбир болаларда ташкилотчилик малакаларини тарбиялашда ёрдам беради. Агарда ўйинда

болалардан бирортаси ҳакамлик қилса, раҳбар ўзининг фикр-мулоҳазаларини ўйновчиларга ҳакамлик вазифасини бажараётган ўқувчи орқали айтади.

Раҳбар-ҳакам ўйиннинг боришини диққат билан кузатиши ва имкон борича ҳар бир ўйинчини назорат қилиб туриши лозим. Фақат шундагина ўйиннинг натижасига объектив баҳо бериш мумкин. Шунини унутмаслик керакки, ҳолис турмаган ҳакамга ўйновчилар ишонмай, у билан ҳисоблашмай қўядилар. Бундай ҳакамнинг обрўси қолмайди.

Раҳбар-ҳакам командаларнинг кучи ва улардаги ўйинчиларни сони тенг бўлишини, шунингдек, иштирокчилар кчкн бир хил шароит яратилишини, яъни улар ўйналадиган жой, асбоб-анжомлар ва бошқалар билан бир хил таъминланишини ҳисобга олиши лозим.

Ҳакам ўйинда қўполликларга йўл қўймаслиги, ўйин усулларининг тўғри бажарилишини кузатиб туриши, ўйиндаги ҳаракатларни такомиллаштиришга ва чаққонликни орттиришга эътибор бериши керак. Ҳакам ўйин жараёнида тарбиячи ролини ҳам бажариши, болаларга келгусида зарур бўладиган хислатларни ва малакаларни шакллантириши, ҳамда мустаҳкамлаши керак.

Ўйинда бажариладиган ҳаракатларни тўғри белгилаш ўқитувчининг муҳим вазифасидир. Ўйинни ўтказишга киришишдан олдин қилинадиган ишнинг характери ва ўйновчиларнинг кайфиятини ҳисобга олиш лозим. Агар ўйин жисмоний ёки ақлий куч сарфланган дарслардан кейин (контроль иш ёки шу каби машғулотлардан) кейин ўтказиладиган бўлса, ўйновчилар камроқ ёки ўртача ҳаракатланадиган ўйинларни танлаш керак.

Машғулот пайтида ўйинларнинг тезлиги-умумий ҳаракатчанлигини ҳисобга олиб, уларни ўзаро навбатлантириб туриш лозим. Масалан, ҳамма иштирокчилар бир вақтда югурадиган ўйиндан кейин тўп ирғитиладиган ўйинни ўтказиш фойдалидир.

Ўйин суръатини пасайтириш, яъни ўйиндаги ҳаракат тезлигини камайтириш ўйиндаги ҳаракатларни муайян меҳёрда олиб бориш усуллари билан бири ҳисобланади. Ўйинда болалар жисмоний машқларни

бажаришда қаттиқ ҳаяжонланиб кетадилар. Шунинг учун ўқитувчи уларнинг кайфиятига қараб иш тўтмаслиги: ўқувчиларнинг ёш хусусиятларини, тайёргарлиги ва саломатлигини ҳам ҳисобга олиш шарт. Ўқитувчи онабошиларнинг аҳволи ва ҳаракатларини алоҳида кузатиб бориши, дўхтирнинг ҳар бир ўқувчи ҳақидаги маълумотларини ҳам унўтмаслиги лозим. қилинадиган ҳаракатларнинг муайян меҳёри ўйин ўтказиладиган шароитларни ҳисобга олиб, уни ўтказиш методикаси билан белгиланади.

Ўйинни давом этиши ҳар хил бўлиши мумкин. Шуғулланувчиларнинг таркибига, машғулотни шароитига қараб, ўйинни ҳарактерини ҳисобга олган ҳолда, ўқитувчи ўйинни давом этишини белгилайди. Энг муҳими ўйинни ўз вақтида тугаллашдир. Чунки ўйинни вақтидан илгари тугатмаслик, шунингдек, уни чўзиб юбормаслик керак.

Ўйинни давом этиши бир қанча сабабларга боғлиқ бўлади: иштирокчиларни сонига (қанча ўйин иштирокчилари кам бўлса, шунча ўйин қисқа бўлади); ўйновчиларнинг ёшига (болалар кичик ёшидан бошлаб узок вақт давомида ўйнаши мумкин эмас); ўйинни мазмунига (ўйин катта юклама билан ўтказиладиган бўлса, унда давом этиш вақти қисқа бўлади); ўйинни ўтказиш жойига, ўқитувчи томонидан таклиф қилинган тезликка ёки меҳёрига; ўқитувчи тажрибасига (кам тажрибага эга бўлган ўқитувчи ўйинни қисқа қилиб тугатади) ва бошқа сабабларга боғлиқ бўлади.

Ўйинни тугатишни энг аввало уни ўйин иштирокчиларига таъсир этишига қараб қўйилиши лозим. Ўқитувчи шундай пайтни тўпиши керакки, қачонки ўйинни мақсадга мувофиқ равишда тўхтатиш керак. Ўйинда чарчашни биринчи аломатлари пайдо бўла бошлаган вақтда тамом қилиш керак; кўпчилик иштирокчиларни эътиборсизлиги ўйин иштирокчиларини қоидани бўзиши, ҳаракатни аниқ бажармаслиги, мақсадга эришиш йўлида етарли даражада қатъиятлик кўрсатмаслик, айрим ўйновчиларни қизиқишларини нафас олишини тезлашишидир.

Ўйинни ўқитувчи томонидан белгиланган вақтда тугатиши зарур, бунинг учун ўқувчиларга олдиндан айтиб қўйилиши керак. Ўйин

иштирокчилари шуни ҳисобга олиб, ўйинни давом этиш вақтида ўзларининг кучларини тўғри тақсимлайдилар. Белгиланган вақтдан 1-3 дақиқа олдин иложи борича иштирокчиларни ўйинни тугатишга тайёргарлик кўришлари учун огохлантирилади.

Агар ўйин командалари бўлса, ўйин иштирокчиларини, улар неча марта такрорлашларини ўйин олдидадан айтиб қўйилиши шарт. Ўйинни давом этиши машғулоти шаклига боғлиқ бўлади. Агар ўйин жисмоний тарбия дарсида ўтказилаётган бўлса, унда унга ажратилган вақт чегараланган бўлади. Агар ўйин дарсдан ташқари вақтда ўтказилганда, узоқ вақт давом этиши мумкин, чунки ўйновчиларни узоқ вақт давомида ўйнашга ўргатилади.

Ўқитувчи барча ҳолатларда ўйин иштирокчиларини чарчатиб қўймаслиги керак ва ўйин иштирокчиларини қизиқиши орта бораётган вақтда, улар тўлиқ, жўшқин ҳаракат қилиётган бир вақтда ўйинни тугатиши керак. Ўйинни чўзиб юбориш мумкин эмаслиги каби уни белгиланган вақтдан олдин томонлаш ҳам ярамайди. Ўқитувчи ўйинни болалар бир неча марта такрорлагач ёки ўйин бошланганидан маълум вақт ўтгачгина тўхтатиши керак.

Ўйин натижаларини яқунлаш катта тарбиявий аҳамиятга эга. Ўқитувчи ўйин тугагач айрим ўқувчиларнинг ҳаракатларини ва умуман ўтказилган ўйинни баҳолаб, унинг натижаларини яқунлайди. Бунда яхши ўйнаган ва ўйин қоидаларига риоя қилган болаларни алоҳида таҳкидлаши зарур. Ўйинни таҳлил қилиш унинг қоидаларини яхшироқ ўзлаштиришга ва ўйин жараёнидаги келишмовчиликларни бартараф қилишга ёрдам беради, шунингдек ўқитувчига болалар ўйинни қандай ўзлаштирганини, нималар маҳқул бўлганини ва келгусидаги ишларни аниқлаш имконини беради.

Ҳаракатли ўйинлар учун кундалик иш дафтарчаси тутиш фойдалидир. Ўқитувчи бу дафтарчага ўйинларни кузатишда ўйинчилар ҳақидаги маълумотларни ёзиб боради ва шу ёзувлар орқали уларнинг хатолари ва муваффақиятларини таҳлил қилади. Бу иш ўйинларни ўргатиш методикасини яхшилаш ва уни шароитларга қараб ўзгартириш имконини беради.

## ЕЛКАДА КУРАШИШ

**Ўйинга тайёрлаш.** Ўйинни оддий курашдан фарқи-курашнинг ўзи фақат тепада, яъни иккинчи каватда бўлади. Ўспиринлар юқори синф ўқувчилари шерикма-шерик бўлишиб кимдир ўз вазнига қараб вазнига қараб тепага, елкага чиқиб олиши шарт.

Тепа елкада кураш ўтказилиши учун спорт зали ёки майсазор бўлиши керак. Иштирокчилар келишиб олгандан сўнг белгиланган ўйинчиларжамоаларга бўлинадилар, спорт залига мата-тўшак солинган жойга қайси камандадан 2 x 2 бўлиб чиқишади.

**Ўйиннинг тавсифи.** Ўртада турган хакам хуштак чалиши билан тепа курашчилар курашадилар. Қайси бирлари биринчи бўлиб тўшакка ағдариб туширса, улар ютган ҳисобланади ва командасига очко келтирадилар. Голиб команда кўп мартта йиқитган шериклар ҳисобланади.

**Қоидалар:** елка курашда фақат тепадагилар олишадилар, пастда иштирок этаётган ўйинчининг вазифаси тепа ўйинчининг тиззаларидан кучоқлаб олиб, маҳкам ушлаб курашга кўмаклашиш, холос....

**Педагогик аҳамияти.** Ўйин кураш учун зарур бўлган малакаларни мустаҳкамлашда ва такомиллаштиради. Шунингдек бу ўйинда зийракликни, эпчилликни, ҳаракат тезлигини, кучни ривожлантиради. Ўйинни ўзига хос ҳаракати қаршилиқ кўрсатиш ва курашиш.

## ҚИРҚ ТОШ

**Ўйинга тайёрлаш.** Ўйин майсазорда, спорт залида ёки майдончада ҳам ўтказилади. Старт чизиғидан бошлаб узунасига ҳар болани ҳисобга олиб бир метрдан аниқ параллел чизиқлар белгиланилади. Ҳар бир бола тош ўрнига биттадан латтадан тикилган коптакчани қўлига ушлаб тайёрланиб туради.

**Ўйиннинг тавсифи.** Ҳакам ёки ўқитувчининг хуштагига биноан ҳар бир бола белгиланган ҳар бир метрга югуриб бориб тошни ёки коптокни кўйиб, ўз жойига қайтиб олиб келади. Охириги ўйинчи тошини олиб бориб

кайтгандан сўнг яна бири ўз тошини югуриб бориб қайтиб олиб келади. Қайси команда биринчи бўлиб ўз коптокчаларини териб олиб келса, ўша команда ғолиб деб ҳисобланади.

**Қоидалар:** чизикдан чиқиш, коптокчани бошқа ўйинчиларга узатиш, олдиндан старт чизигидан чиқиш ман этилади.

**Педагогик аҳамияти.** Ўйинда тезкорлик реакциясини, аниқ мўлжалга олиш, ҳаракатларни ўзига мослигини, тез фикирлашни ўргатади. Чунки ўйинни командалар бўлганлиги учун жисмоний хис қилишни ривожлантиради. Ўйин ўзига хос ҳаракати коптокни доирага аниқ қўйиш ва олиб келиш.

### **"ЖУФТМИ - ТОҚ" ўйини**

**Ўйинга тайёрланиш.** Ўйин болаларда чамалаш, мўлжалга олиш, топқирлик ва дадиллик каби фазилатларни тарбиялайди. Қуръа ташлаш билан ўйновчилар икки гуруҳга ажратилади, улар истаганча данак, ёнғоқ писта тўшлашлари мумкин.

**Ўйин тавсифи.** Ўйинга олинган гуруҳ ўйновчилари қўлларига данак яширадilar. "Жуфтми- тоқ" дейишади. Иккинчи гуруҳ ўйновчилари, ўйлаб, "Жуфт" ёки "тоқ" деб аташлари керак. Агар улар нарсанинг жуфт ёки тоқлигини топгудек бўлса, данак тўлиқ тўлайди ёки беради.

**Ўйин қоидаси.** 1. Гуруҳдаги ҳар бир ўйновчи ўз рақибининг қаршисида 1м масофадатуради. 2. Гуруҳдагилар бир бошдан навбат билан "Жуфт- тоқ"- деб айтишади, сўнгра яқка ғолиблар аниқланади. 3. Данакни ҳар бир ўйновчи алоҳида- алоҳида ҳам яшириш мумкин. 4. Қўлларни ушлаб кўриш ман этилади. Ўйин 2- синф ўқувчиларига мўлжалланган.

**Ўйиннинг педагогик аҳамияти.** Ўйин болаларда чамалаш, аниқ мўлжалга олиш, топқирлик ва дид – фаросатни тарбиялайди. Ўйинда эпчиллик, тезкорлик, чидамлилик, кучли ривожлантиришга ёрдам беради. Ўйинни ўзига хос ҳаракати – юришдир.

## "ЧИЛЛАК"ЎЙИНИ

**Ўйинга тайёрланиш.** Ўйин ўхпоқ жойида ёки спорт майдончасида ўтказилади. Ўйин учун узунлиги 80- 100 см, 2- 2,5 см бир учи яссиланган таёк (даста) ва узунлига 20 см таёкча— чиллик керак бўлади.

Ўйинда 2 тадан 10 тагача ўқувчи қатнашиши мумкин. Ўйинни яккама-якка ўйнаса ҳам, гуруҳларга бўлиниб ўйнаса ҳам бўлади.

**Ўйиннинг тавсифи.** Олдинги чизикдан 2 м нарига дастани қўйилади. Ўйинчилар чиллакни ерда ётган ана шу дастанинг устига ирғитадилар. Чиллакни биринчи бўлиб дастага теккизган ўйинчи ўйинни бошлаш ҳуқуқига эга бўлади. Бунинг учун ўйинчи чиллакни дастанинг учига қўйиб туриб энгилгина кўтариб ташлаши ва чиллакни қайта тушиб, дастага тегиши ва яна сапчиб кўтарилиб, қайта даста устига тушиши керак. Чиллак дастгоҳи бир теккани учун биттадан очко берилади.

Ўйинчи шу тартибда неча очко тўпласа, у шунча марта даста билан чиллакни уриб уни тўғрига отади. Агар ҳар бир отганда чиллак 20 – 30 метр нарига бориб тушса, 3- 4 очко бўйича отилганда 90 – 100 метр масофага етказилиши мумкин.

Ўтқазган ўйинчи ёки рақиб гуруҳ ўйинчиси ана шу масофанинг ҳаммаси югуриб ўтиши керак. Бунда у нафас олмай югуриши лозим. Чопиб кетаётганида нафас олса, ўша жойда яна даста билан чиллакни сакратиб уриб қайтадан чопиб ўтиладиган масофа белгаланади.

**Ўйиннинг қондаси.** 1. Даста билан чиллакни силкитиб ташланганда чиллак дастага уч мартадан кам тегмаслиги керак. 2. Чиллакни ерда ётган дастага ташлаётганда иштирокчилар ўйинни бошлаш чизигини босиб турмаслиги керак. 3. Ўйинчи белгаланган масофани чопиб ўтишдан бош тортса, у ашула айтиб ёки ўйнаб бериш, шеър ўқиши ҳам мумкин.

**Методик кўрсатмалар.** Нафас олиш юзасидан тушунмовчилик чиқмаслиги учун югураётган ўйинчи қўнғизнинг юзига ўхшаган овоз чиқариб бориши лозим.

**Педагогик аҳамияти.** Ўйинда биргаликда ҳаракат қилиши, эпчиллик, тезкорлик, чидамлилик сифатларини ривожлантиришга ёрдам беради.

### **"ҚИДИРИБ ТОП" ЎЙИНИ**

**Ўйинга тайёрланиш.** Ўйин спорт мйдончасида, дам олиш боғларида ўтказилади. Ўйинда тўртта ўқувчи онабоши қилиб сайланади.

**Ўйин тавсифи.** Ўқитувчи сигнал бергандан сўнг тўртта ўқувчи ўйинбоши бўлиб ўгирилиб ёки болаларга орқасини ўгириб кўзларини юмиб турган ҳолда қуйидаги сўзни айтадилар.

*Оёзингга тагида ош тахта,*

*Кўзингга қуму, пахта*

Шу сўзни айтиб бўлганларидан сўнг орқаларига қарамайдилар, қолган ўйинчилар эса ҳар томонга тарқалиб яшириниб оладилар. Яшириниб олганларидан сўнг улар турли жойларга, чуқурларга, буталарга, дарахтлар, предметлар орасига яширинишлари мумкин. Шундан сўнг ўйинбошилар яширинган ўйинчиларни майдон ўртасига олиб келадилар. Агарда яширинган ўйинчиларни битта ёки иккитасини тополсалар, унда ўйинбошилар ўртага чиқиб биз енгилдик деб айтадилар. майдон ўртасига олиб келадилар

**Ўйин қоидалари.** 1 . Рўмол бошини сиқмайдиган қилиб боғланиши лозим. 2 Агар рўмол адрас бўлмаса, кўп қатламлилик бўлиши шарт. 3. Ҳар иккала томонда ўйновчиларининг янги номлари сир сақланиши керак. 4. Чертаётган ўйновчи оғритмасдан секин чертиши даркор.

**Педагогик аҳамияти.** Ўйин болаларда диққат- этиборни, сезгирлик қобилиятларини тарбиялайди. Ўйин чидамлилик, эпчиллик, тезкорлик аниқ мўлжал олиш шароитларини ривожлантиришга ёрдам беради. Ўйинни ўзига хос ҳаракати секин билдирмасдан юришдир.

### **"УРИБ ҚОЧДИ" ЎЙИНИ**

**Ўйинга тайёрланиш.** Ўйин ёшларни чаққонлигини, тезкорлик, оёқ ва кўлларни бирдай ишлатишга ўргатади. Ўйин учун бир дона кўрпача 10 м ли

арқон тайёрланади. Гуруҳ ёки командага бўлиниб ўйинга бўлади. Ўйновчиларнинг ҳаммасида рўмолдан қилинган дурра бўлиши лозим.

**Ўйин тавсифи.** Бир киши майса ёки чимзор ичига ётади унинг устига кўрпа ёпилиб қўлига 10м ли арқон ушлатиб қўйилади. Арқонни бир учи кўриқловчини учида бўлади. кўриқловчида (хам ҳакам ёки ўйинбоши вазифасини бажаради) хам дурра бўлади. Командалар навбат билан ётган ўйновчини дурра билан уришга ёки оёқ билан тепишга ҳаракат қиладилар. Кўриқловчи уларни яқинлаштирамасликка ҳаракат қилади, дурра билан уради ёки оёғи билан тепади. У кимни дурра билан урса ёки оёғи билан тепса шу ўйновчи кўрпа остига ётқизилади. Шунинг учун ўйновчилар ётган ўйновчини уриб бирдан қочишлари, тутқич бермасликлари ва белгиланган чегарадан чиқиб кетишлари керак. Команда аъзоларидан бири қўлга тушса, командалар жойларини алмашадилр.

**Ўйин қоидалари.** 1. Кўрпа остидаги ерга қараб ётади. 2. Кўриқчи хам кўрпа остидаги ўйинчи хам арқонни қўйиб юбормасликлари керак. 3. Ерга ётган у ёки бу ёққа силжимади. 4. Кўриқчи фақат ўзининг чегарасида уриш ва тепиш мумкин. 5. Ўйинчиларга зарб билан уриш ва тепишга рухсат берилмайди.

**Ўйиннинг педагогик аҳамияти.** Ўйинда болаларни бирдай аҳил бўлиб ҳаракат қилишга, чаққонликка, тезкорлик билан ҳаракат қилишга ўргатади. Ўйинни ўзига хос ҳаракати аниқ уриш ва югуриш ҳисобланади.

## **"БЕКИНМАЧОҚ" ЎЙИНИ**

**Ўйинга тайёрланиш.** Ўйин болаларда кузатувчанлик сезгирлик ва топқирлик сифатларини тарбиялайди. Бу ўйин учун бутазор ёки уйлар бўлиши керак. Маррада қоладиган ўйновчи шундай аниқланади. Бир тўда болалар бараварига: - Бекинмачоқ ошга пичоқ, ким ойни кўрди? - дея солиб қўлларини баланд кўтарадилар. Ким кўтаришдан орқада қолса, ўша бола маррада қолади.

**Ўйин тавсифи.** Ўйинни бошлаш навбати аниқланган кейин, қолган болалар яширинишга кетадилар. Қолган ўйновчи ерга ётади ёки юзини деворга қилиб туриб бақиради:

-Бўлдим? Бўлдим?- дейди ва санай бошлайди. Бир, икки, уч, тўрт, беш, олти, етти кетдим. Бўлса ҳам бўлди - бола кўзини очади, теварак аторофни синчиклаб кузатади ва болаларни эса топиш учун томонни мўлжаллаб қидира бошлайди. Биринчи бўлиб топганинг исмини айтади:

-Ана, ана, Умиджонни топдим. Ёки беркинган болаларни топса:

-Бекинма, қоч, юзингни оч, тўхта топдим ва хоказо.

**Ўйин қоидалари.** 1. Етти деб санагунча ўйновчилар яшириниб бўлишлари шарт. 2. Яширинган болани топса у тутилган ҳисобланиб маррага олиб келинади. 3. Қолган ўйинчилар билинтирмасдан маррага келишлари мумкин. 4. Ҳамма ўйновчи йиғилиб бўлгунча ўйин давом этади, сўнгра янги тутувчи аниқланиб ўйин бошланади.

**Ўйиннинг педагогик аҳамияти.** Ўйин болаларда сезгирлик, диққат, кузатувчилик, ва топқирлик ҳислатларини тарбиялайди. Ўйинда чакқонлик, куч, тезкорлик, чидамлилиқни ривожлантиришга ёрдам беради. Ўйин ўзига хос ҳаракати – югуришдир.

### **«ОҚ ТЕРАКМИ, КЎК ТЕРАК»**

**Ўйин тавсифи.** Барча ўйинчилар баравар икки командага бўлинадилар. Ҳар бир команда ўз капитанини сайлайди. Ҳар бир команданинг ўйинчилари бир – бирлари билан маҳкам қўл ушлашиб турадилар. Бир команда ўйинчилари бараварига “оқ теракми кўк терак, биздан сизга ким керак?”- деб сўрайди. Иккинчи команда аъзолари “сиздан бизга (қарши команда ўйинчилардан бирининг исмини айтиб) керак!” Исми айтилган ўйинчи келиб қарши команда қатнашчилари ҳосил қилиб турган “занжирни” узишга ҳаракат қилади. Агар занжирни уза олса, шу команда ўйинчиларидан бирин ўз командасига олиб кетади, уза олмаса, ўзи шу командада қолади. Шундан кейин ўйин командалар роли алмашилиб давом этаверади.

**Ўйин қоидалари:** 1. Занжирни фақат чақирилган ўйинчи келиб узиши керак. 2. Занжирни уза олмаса, иккинчи марта узишга рухсат этилмайди. 3. Занжир ҳосил қилишда рўмолча, арқон ва ҳоказолардан фойдаланиш мумкин эмас. 4. Чақирилган ўйинчи тўсатдан бир отилиб занжирни узиб ўтиб кетиши учун қарши команда ўйинчиларининг диққатини чалғитадиган ҳаракатлар қилиши мумкин

**Педагогик аҳамияти.** Ўйин тез югуришни, диққатни, сезгирликни ривожлантиришга ёрдам беради. Ўйин болаларни аҳил бўлиб ҳаракат қилишга, тезда тўғри йўналишни олишга ўргатади. Ўйинни ўзига хос ҳаракати тез югуриш ва занжирни узиш.

## **ЭЧКИ БОЛАЛАР**

**Ўйин тавсифи.** Ўйинда 8 – 10 та ўйинчи қатнашади. Улардан бири она эчки бўлади. Эчки болаларни қўл ушлашиб айлана шаклида турадилар. Она эчки ўртада овқат пиширади. 1 та эчки боласи келиб овқат пишарамиз деб сўрайди. Онаси йўқ бирпас ўйнаб тур деди. Бироздан сўнг 2 чи эчки боласи келади. Онаси пишди, бор идишларни ювиб кел деди. Шунда бола эчки идишларни синдириб қўяди. Идишлар синди деб ҳамма болалар бақиради. Она эчки болаларни қувиб кетади. Кайси бирининг ушлаб олса, ўша она эчки бўлади. Ўйин қайтадан бошланади.

**Ўйиннинг педагогик аҳамияти.** Ўйинда болаларни диққат, сезгирлик малакаларини тарбиялайди. Ўйин болаларда чаққонлик, тезлик, чидамлилиқ координация ҳаракатларини ривожлантиради. Ўйиннинг асосий ҳаракати югуриш ҳисобланади.

## **ПОДШО ва ВАЗИР ЎЙИНИ**

Бунда 4 та кичики қоғозга подишо вазир аскар ўғири деб ёзилади. Буклаб ерга сочиб юборилади. Уни 4 та ўйинчи олади. Кимга нима тушса, сездирмай ўзи ўқийди. \подишо\ ёзуви тушган уйинчи \вазир угирини\ топсин деб буйрик килади. вази угрини топса Аскар угирисга жозо беради.

агар топмаса угри олодиган жазани вазир олади. шу тарика уйин довом этади.

## «БЕШ ТОШ» ҶИНИ

### (қизлар учун)

Беш тош оқ 4 тошдан ясалган бўлиб, юмолоқ шаклда бўлади. Ҷин қуйдагича бўлади.

1. Бешта тошни ҳам тошни ерга ташлаймиз ва биттадан тошни қўлимизга олиб, қолган тошларни ердан илиб оламиз.

2. Яна тошларни ерга ташлаймиз бу галл ердан 1 та олиб қолганларни иккиталаб ердан илиб оламиз.

3. Яна тошларни ерга ташлаб, улардан бирини оламиз ва қолганларини учталаб илиб оламиз.

4. Битта тошни тепага отиб тепадаги тошни илиб олиб, бу тош билан ердагиларни қўшиб бирга илиб оламиз.

5. Тошларни ерга ташлаймиз, 1 та тошни қўлга олиб, ердаги яна 1 та тошни илиб оламиз учинчи тошни илиб олаётганимизда 1 та тошни нарғи қўлимизга ўтказамиз, ерда қолган яна 2 тошни ҳам шу тахлитда илиб олиб, тошларни ҳаммасини чап қўлимизга оламиз.

6. Тошларни ерга ташлаймиз. 1 та битта тошни қўлимизга олиб, яна битта тошни олдинги олган тошимизни осмонга отиб илиб оламиз 3 тасини илиб олаётганда қўлимиздаги 1 та тошни тушириб юборомиз тошни неча марта тушириб юборомиз. Тошни неча марта тушириш керак бўлса тушириб яна илиб оламиз.

7. 4 –ўйинни яна қайтарамиз.

8. Тошларни ерга ташлаб иккита бармоғимизни (чап қўлда) думалоқ шаклда қиламизда, битта тошни илиб, қолган тўрта думалоққа киритамиз ҳаммасини киритиб бўлгач думалоққа кирган тошларни илиб оламиз.

Бешала тошни ўнг кафтимизга қўйиб, тошларни юқорига отамиз ва унг кўлимизни устига тошларни туширамиз. Нечта тош тушса, шунча ютук (очка) ҳисобланади.

### **«ҚУВЛАШМАЧОҚ» ЎЙИНИ**

Майдон чизик билан чегараланиб чиқилади. Битта онабоши – қувловчи тайинланади. Бошқа ўйинчилар унинг атрофида доира ҳосил қилиб турадилар.

Қувловчи «бир, икки, уч», - дейди. Ҳамма болалар ҳар томонга югуриб кетадилар хавф туғилган пайтда ўтириб олишлари мумкин, ўтириб олганларни қувловчи тутмайди. Қувловчи тутиб олган бола онабоши бўлади. Ўйинни истаганча вақт ўйнаш мумкин.

Бу ўйиннинг «Сакраш билан қувлашмачоқ» вариантыни ҳам ўйнаш мумкин. Бук ҳам юқорида таърифлангандек ўйналади. Фақат фарқи – бир оёқда сакраган бола бунда тutilмайди.

### **ИККИНЧИ БОБ ЮЗАСИДАН ХУЛОСАЛАР**

Ўзбекистон Мустақиллиги йиллари даврида жисмоний маданият ва спортнинг тармоқлари анча кучаймоқда. Буни ногиронлар спорти, даволаш муассасалари ҳамда соғломлаштириш марказларидаги жисмоний тарбия (тренажёрлар) мисолида кўриш мумкин. Уларнинг мазмунида махсус спорт турлари, хилма-хил машқлар, уқалаш (массаж) ва бошқа амаллар қаторида ҳараатли ўйинлар ҳам ўрин олиб, улардан мақсадли фойдаланилмоқда.

Жисмоний тарбия ва унинг асосий воситалари, шунингдек, ҳаракатли ўйинлар қўлланилмайдиган бирон соҳа йўқ.

Болаларнинг ўйин пайтидаги интизоми ўйинга тўғри раҳбарлик қилишга ҳам боғлиқ. Шунинг учун интизом бузилганда ўқитувчи бунинг сабабини биринчи галда ўйинга раҳбарлик қилишда йўл қўйилган хатолардан қидириши лозим.

Ўйинда бажариладиган ҳаракатларни тўғри белгилаш ўқитувчининг муҳим вазифасидир. Ўйинни ўтказишга киришишдан олдин қилинадиган ишнинг характери ва иштирокчиларнинг руҳияти ҳамда кайфиятини ҳисобга олиш лозим. Агар ўйин жисмоний ёки ақлий куч сарфланган дарслардан кейин ўтказиладиган бўлса, ўқитувчи камроқ ёки ўртача ҳаракатланадиган ўйинларни танлаши керак.

### **III боб. Миллий ҳаракатли ўйинларнинг ижтимоий – маънавий турмуш билан боғлиқлиги**

#### **3.1. Миллий ҳаракатли ўйинларнинг ижтимоий – педагогик хусусиятлари ва уни такомиллаштириш муаммолари**

Таълим тарбиянинг калити педогогик жараёнлар ҳисобланади. Шу ўринда жаҳон поэзиясининг намояндаларидан бири Расул Хамзатовнинг “Эшикни тепма, калитини бурасанг ўзи очилади” – ҳикматли ибораси таълим тарбияга тўғри келади.

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримов таъкидлаганидек, “Ҳар қайси давлат, ҳар қайси миллат нафақат ер ости ва ер усти табиий бойликлари билан, ҳарбий қудрати ва ишлаб чиқариш салоҳияти билан балки биринчи навбатда, ўзининг юксак маданияти ва маънавияти билан кучлидир”.

Юксак маданият эса, таълим – тарбия жараёнида шаклланади, ривож топади ва такомиллашади. Педогогик таълимнинг муҳим босқичларидан бири жисмоний тарбия ҳисобланса, унинг мазмунларида хилма-хил машқлар спорт турлари, саёҳатлар, табиатнинг соғломлаштирувчи омиллари қаторида ҳаракатли ўйинлар мустаҳкам ўрин эгаллайди.

Инсонларнинг табиий ҳаракатларини махсус жисмоний машқлар ва миллий ҳаракатли ўйинлар орқали тарбияланади, уларнинг ривожланиши ва такомиллашишида хизмат қилади. Айниқса, жисмоний ҳолатлар ва инсоний фазилатларни шакллантириш, уларни тобора кенгайтиришда муҳим омиллардан бўлиб ҳисобланади.

Деярли, барча ҳаракатли ўйинлар ақлий, эстетик, меҳнат ва ахлоқий тарбия билан узвий боғланган бўлади. Шу асосда болалар нутқини ўстириш, тил бойлигини кенгайтириш, руҳий ҳиссий ҳолатларни ривожлантиришда муҳим аҳамиятга эгадир.

Онглик кўриш, эшитиш, ҳис этиш каби туйғуларни ривожлантиришда мазмун ва мақсад жиғатдан қўллаш учун ўйин ғоят кўп.

Масалан: Тунда ой ёруғида “Оқ суяк” ўйинини ёшлар ва катта ёшдаги кишилар аралашиб ўйнашган. Бунда кўз юмуқ холда узокқа отилган суякнинг ерга тушишини эшитиш, ҳис этиш талаб этилади. Суякни топиб манзилга етказишда тезлик, эпчиллик ва куч зарур бўлади. Чунки, суякни рақиблар тортиб олиши керак.

“Овчилар”, “Ғозлар”, “Картошка экиш”, турли эстафетали ўйинларда хатто ҳаракатлар югуриш, йиқилишлар, тўп туширишб кўйиш ва уни ушлаб олиш каби холатлар рақибларининг завқини оширса, жамоа аъзоларининг завқини кўзгайди. Томашабинларда кулги-шодликни оширади. “оқ терками, кўк тера”, “Ғозлар” каби ўйинлардаги кўшиқ шеърларнинг куйланиши-айтилиши ўйинчиларда нутқни ўстириш томоқ йўллари чиниқтиришда ўзига хос тарбиявий жиҳатлар мавжуддир.

Ҳаракатли ўйинларнинг энг муҳим ва устувор томонлари шундаки, ўйин жойлари маълум чегара билан белгиланади. ҳамда ўйин қоидаларига тўлиқ риоя қилишни талаб этилади. Ўйин қоидаларини билиб-билмай бузганларга жарима ёки шартли жазолар берилади.

Ўйинларнинг тартибли, мазмунли ва қизиқарли бўлиб ўтишида, ўқитувчи ва фаол ўқувчиларнинг роли ғоят каттадир. Ўйинларни ўтишини назорат қилишда ҳакамлар адолатли иш олиб боришади. Бундан тарбиявий жиҳатлар миллий ҳаракатли ўйинларнинг педагогик жараёнлардаги ибратли тадбирлардир.

Кўрғазмали яъни дидактик тамойиллар ва усуллар, ҳаракатли ўйинларни ўрганиш, уларни ўтқишда кўп қўлланилади. Майдон ёки ўйин жойларини чизиб кўрсатиш, қоидаларни қўллар билан ифодалаш, ўйинчиларнинг техник ҳаракатларини чизишда ифодалашлар муҳим аҳамиятга эгадир. Жадваллар, чизмалар, слайди, видео тасвирлар ва бошқа техник воситалардан фойдаланишда ҳаракатли ўйинларнинг ижросини тўла акс эттирилади. Бу холатларни бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчилари изчил ва мукамал эгаллашлари лозим бўлади.

Ўйинларнинг ижтимоий-педагогик хусусиятларин мазмуний жиҳатдан ўрганиш ва таҳлил қилиш уларни ўқувчи-ёшлар, талабалар ва катта ёшдаги кишилар ўртасида ташкил қилишда ана шу мақсадларни белгилаб беради. Шу сабабдан талабаларда миллий ҳаракатли ўйинларни чуқурроқ ўрганиш, уларнинг тарбиявий жиҳатларига эътиборни жалб қилиш мақсадга мувофиқдир.

Халқ педогогикаси ва маънавий маърифий маданиятимиз ўқувчи ёшларни маънавий ҳамда жисмоний камолотга етказиш йўлларини аниқ белгилаб берган. Бу йўлда “Давлат таълим стандартлари”, кадрлар тайёрлаш миллий дастури, соғлом авлод учун давлат дастури ва бошқа бир қатор расмий манбаълар кенг йўл очиб берганлигини эътироф этмоқ керак.

Маълумки, аксарият кўпчилик жисмоний тарбия ўқитувчилари ҳаракатли ўйинларни иккинчи даражали деб ҳисоблашади. Шу туфайли спорт ўйинлари, гимнастика, енгил атлетика кураш каби дарсларда ҳаракатли ўйинларни юзаки ташкил қилишади.

“Ҳаракатли ўйинлар” учун алоҳида ажратилган (дастурда) соатларни ҳам бошқа турларга кўшиб юборади.Шунингдек, миллий ҳаракатли ўйинларнинг ижтимоий педогогик хусусиятлари ҳақида етарлича маълумот беришмайди, бошқалар ҳатто эсламайдилар ҳам.

Кузатишлар, суҳбатлар, расмий мурожаатларнинг натижаларига асосланилса, умутаълим ўрта мактаблар, академик лицейлар, касб-хунар коллежлари ҳамда олий ўқув юртларида Ўзбек халқ миллий ўйинларидан етарли даражада фойдаланилмайди.Чунки, соф миллий ўйинлар тўплами ҳозиргача ишлаб чиқилмаган ёки улар нашрда тайёрланмаган. Мавжуд бўлган “ҳаракатли ўйинлар”тўпламларида ҳар-хил миллатларга хос бўлган ўйинлар кўпроқ берилган ва шу билан биргаликда улар аралаш-қуралаш холда жойлаштирилган.

Таъкидлаш лозимки, ҳаракатли ўйинлар мазмунида барча жисмоний сифатлар мужассамланган бўлсада, уларни туркумларга ажратишда умумий мулоҳазалар берилган Шу сабабадан кейинги нашрларда тўпламлардаги

миллий ҳаракатли ўйинларни ҳар бир жисмоний сифатларга (тезлик, эпчиллик, кучлилиқ чидамлилиқ, эгиливчанлик ва ҳ.к) алоҳида ажратиш лозим. Бу ўз навбатида ўйинларни дарсларнинг турлари (гимнастика, енгил атлетика, кураш спорт ўйинлари) ва спорт машғулотларининг (тренировка) мазмунига мослаштириб қўллашда қулайлик яратади. Шу билан бирга ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигига қараб ўйинларни ташкил қилиш имкониятлари яратилади.

Эътиборли томонлардан яна бири шуки, туман-шаҳар ва вилоятлардаги малака ошириш ҳамда қайта тайёрлаш курс-семинарлари, институтларда миллий ҳаракатли ўйинларнинг ижтимоий педагогик хусусиятларини кенг қўламда изоҳлаб бериш, тингловчиларни янги ўйинларни ёзиб, уларни нашрга тайёрлаш каби фаолиятларга жалб этиш лозим.

Миллий ҳаракатли ўйинларнинг жамият ва давлат олдидаги аҳамиятлари аҳолининг жисмоний тайёргарликларини янада яхшилаш, ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг жисмоний баркамоллигини ошириш ва бошқа соҳалардаги тадбирларда мазкур муаммоларни кенг тарғибот қилиш зарур бўлади.

Бунда қуйидаги имкониятлардан кенг ва мақсадли фойдаланиш лозим бўлади, яъни:

- ўқув юртлари ва оуррли меҳнат жамоалари, муассасалар, маҳаллаҳамда қишлоқ жойларида “спорт” деворий газетаси ва бошқа номдаги маҳаллий матбуотларда миллий ҳаракатли ўйинларнинг инсон тарбияси даги афзалликларини доимо ёритиб бориш;

- Туман – шаҳар радиоларида миллий ўйинларнинг турлари шакллари ва мазмунига кенг ўрин бериш;

- Вилоятлар ва марказий газеталар, журналлар ҳамда расмий тўпламлар ва телерадиоларда миллий ҳаракатли ўйинлар мазмунини бериб ва ёритиб бориш;

- Мутасадди ташкилотлар, тегишли идоралар ҳамкорлигида миллий ҳаракатли ўйинларнинг тўпламларини кўпроқ чиқариш;

- Республика ва халқаро илмий анжуманлар дастурида миллий ўйинларга алоҳида ўрин бериш;

- Илмий изланишлар билан шуғулланувчилар, магистрлар, аспирантлар, ва талабаларга миллий ҳаракатли ўйинлар билан боғлиқ долзарб муаммоларни мавзу қилиб бериш.

Миллий ҳаракатли ўйинларнинг ижтимоий педогогик хусусиятлари ва уларни янада такомиллаштириш муаммолари илмий назғарий жиҳатдан чуқурроқ ўрганишни талаб этади. Уларнинг натижаларини эса, матбуот, нашриёт маҳсулотлари орқали оммалаштиришни ҳаётнинг ўзи талаб этади.

Жисмоний тарбия ҳаракатини бошқарувчи ва ифода этувчи давлат идоралари ва жамоатчи ташкилотлар мавжуд. Улар асосан Ўзбекистон Республикаси маданият ва спорт ишлари вазирлиги, Республика президенти девонидаги масъул ходимлар, Республика ҳукумати таркибидаги масъул вакиллар, деярли барча вазирликлар қошидаги жисмоний тарбия ва спорт бўлимлари каби давлат йўли билан бошқарувчилардир.

Жамият ташкилотчилари касаба уюшмалари, ёшлар ижтимоий ҳаракати “Камолот”, Хотин - қизлар кўмитаси, хайрия жамғармалари ва кабилардан иборатдир.

Спорт ташкилотлари ва уюшмалари ўқувчи ёшлар (Ёшлик), талабалар (Талаба), ички ишлар ходимлари (Динамо) ва шу каби кўп тармоқли соҳаларни ўзларига уюштиради. Уларнинг асосий мақсад ва вазифалари асосан оммани жисмоний тарбия ва спорт билан шуғуллантириш турли - туман мусобақаларини ўтказиш, турли жамоаларни ташкил қилиб халқ аро спорт мусобақаларга тайўрлаш ҳамда қатнаштиришдан иборатдир.

Шунингдек, оммавий соғломлаштириш спорт тадбирлари, турли хил спорт байлармлари ҳамда мусобақалари кўрғазмали спорт тизимларида миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишни амалга оширади. Шу асосан ҳар бир спорт ташкилотлари ва уюшмаларининг қуйи тармоқларида

таъкидланган тадбирларни оммавий равишда ўтказиш асосий ўринни эгаллайди.

Масалан: Наврўз, мустақиллик куни, ҳосил байрамлари, касб - ҳунар кунларини нишонлаш, кўп босқичли ва жамоалардаги турли спорт мусобақаларини ташкил этадиган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланадилар.

Масалан: Кўп босқичли (“Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада”) спорт мусобақалари, халқ миллий ўйинлари Республика мусобақаларини ташкил қилишда барча вазирликлар ва жамоат ташкилотлари ўзаро ҳамкорликда фаолият кўрсатадилар. Уларнинг очилиш ва ёпилиш марасимларида турли ҳаракатли ўйинлар наойиш этилади. Айниқса миллий курашларимизнинг қиссалари, от ўйинлари, арқон тортириш, билак кучини синаш каби миллий ҳаракатли ўйинлар кўрсатма-намойиш мазмунида чуқур ўрин эгаллайди.

“Алпомиш ўйинлари”, “Тўмарис ўйинлари” каби Республика фестивалларида дастурнинг асосий мазмунини ҳаракатли ўйинлар ташкил этади.

Яна этиборли томони шундаки, “Пахтакор” спорт клубининг қуйи тармоқларидаги ходимлар иштирокида қишлоқлар, кўғонлардаги катта тўйларда хилма-хил ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш анъанага айланмоқда. Буни “елкадан ошириб отиш, билак кучини синаш, кўприк, туя, хўкизларни кўтариш. Отдан оғдариш, пойга каби қадимий миллий ўйинлар кенг қўлланилмоқда. Хулоса қилиб айтилса, давлат ва жамият ташкилотлари миллий ҳаракатли ўйинларни оммалаштириш йўлида масъулият билан иш олиб бормоқда.

Оммавий соғломлаштириш - спорт масканларида қуйидаги турларга бўлиш мумкин:

1. спорт иншоотлари
2. мактаб ўқувчиларининг ёзги дам олиш оромгоҳлари
3. ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг соғломларштириш - спорт

масканлари

4. меҳнаткаш ва зиёлиларнинг дам олиш уйлари
5. соғломлаштирувчи махсус марказлар
6. даволаш муассасалари

Маълумки уларнинг фаолиятида турли йўллар билан соғломлаштириш, жисмоний ривожлантириш ва чиникиш жараёнлари асосий мақсад ва вазифа қилиб қўйилади.

Спорт иншоотларида соғломлаштириш тадбирлари ҳам ҳар-хил бўлади. Асосан соғломлаштириш гуруҳларнинг машғулотлари ва дам олиш куни ёки турли байрамлар муносабати билан ўтказиладиган оммавий жисмоний маданий тадбирлари (махсус тестларга тайёргарлик, бўлим, цех ёки жамоалар ўртасидаги мусобақалар, якка тартибда шуғулланиш, оилавий ўйин - машқлари ва ҳ.к.).

Турли хил сабаблар (оғир дард, оғирликни камайтириш ва ҳ.к.) билан саломатлиги пасайган кишилар ёки жисмоний чиникиши мақсад қилиб қўйганлар билан махсус соғломлаштириш гуруҳлари ташкил этилади. Уларнинг турларига қараб махсус машқлар ва ҳаракатли ўйинлар билан шуғуллантирилади. Бундай пайтларда “ким тез” мазмунида бўйин, елка, қўл, гавда ва оёқ бўғинларни айлантириш, буриш, букиш ва ҳ.к ҳаракатлар санок орқали ёки вақтга қараб амалга оширилади. Шунингдек, “Бўш”, “Қопдан” каби ҳаракатли ўйинлар шуғулланувчилар учун қизиқарли бўлиш мумкин.

Умумтаълим мактаб ўқувчиларнинг ёзги дам олиш оромгоҳларида саёҳатлар, турли мусобақалар, кечки гулхан, оқар сувларда чўмилиш каби соғломлаштириш таркибида ҳаракатли ўйинлар муҳим ўрин эгаллайди. Айниқса майдон, кенг ўтлоқ ва табиат машараларига бой бўлган соя - салқин жойларда ҳаракатли ўйинлар, эстафеталарни ўтказиш яхши самаралар беради. Бундай пайтларда “Ёмғир”, “Қопдан”, “Қармоқ”, “Хўрозлар жанги”, “Инсиз қуён” каби миллий ҳаракатли ўйинлар ва турли эстафетали ўйинлар мақсад ва мазмун жиҳатдан муҳим аҳамиятга эга бўлади.

Ўйинларни тушунтириш, ташкил қилиш, ўтказиш ва яқунлашда ташкилотчи яъни жисмоний тарбия ўқитувчиси педагогик тамойилларнинг барча усулларидадан фойдаланади.

Ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг соғломлаштириш - спорт масканлари мактаб ўқувчиларининг ёзги дам олиш оромгоҳлари каби тоғли жойлар ёки дарё соҳилларида ташкил этилади.

Таъкидлаш лозимки кўпчилик касб - ҳунар коллежлари ва олий ўқув юр்தларининг соғломлаштириш спорт масканлари илғор тажрибаларга эгадир. Айниқса Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети (Хумсон), ЎзДжти (Кумушқон), Самарқанд ДУ (Ургут), Фарғона ДУ (Хамзабод - Шоҳимардон) кабиларнинг спорт оромгоҳларида спортакиадалар, ўртоқлик учрашувлар, спорт турлари бўйича биринчиликлар, айниқса бир кунлик ва кўп кунлик (2-3) пиёда юриш саёҳатлари, снарядга чамалаш кам тадбирлар билан бир қаторда турли эстафеталар, турли ҳаракатли ўйинлар бўйича ҳам қизиқарли баҳслар ташкил қилинади. Улар асосан; излаб топ, арқонда тортилиб чиқиш, чўққига ким тез чиқади, пода тўп, чиллик каби миллий ва замонавий ҳаракатли ўйинлар ғоят қизиқарли ўтказилиб борилади. Шу сабабли шуғулланувчилар ва томошабинларда жисмоний сифатлар билан бир қаторда эстетик завқ олиб онги устувор бўлади.

Меҳнаткаш ва зиёлиларнинг дам олиш уйлари тоғли жойларда жойлашиб, уларда соғломлаштирувчи миллий маданият тадбирлари режали равишда ташкил қилинади. Уларнинг мазмунида ҳаракатли ўйинлар ҳам ўзига хос даражада ўрин эгаллайди. Айниқса гуруҳ, жамоа бўлиб турли ўйинлар, эстафеталар кўпроқ қўлланилади. Теннис, бадминтон, қўл волейболи, волейбол тўри, теннис тўри устидан тўпни тепиб ошириш. Бош билан ўтказиш каби ўйинлар қизиқарли равишда ташкил этилади. Майдонларда арғамчи билан сакраш, чамбараклар орасидан ўтиб югуриш, тайёқлар, арқонларни тортиш, дарахт ва бошқа табиий мосламаларда осилиш, тортилиш, қўлларда осилиб ўтиш, отиб тутиш каби ҳаракатли ҳам

қўлланилади. Энг қизиғи эса, “Учинчиси ортиқча”, “Қармоқ”, “Қопқон”, “Тўпни доирада айлантириш”, “Картошка экиш” каби ўйинлардан мақсадли фойдаланилади.

Маълумки, тоғли дам олиш жойларда пиёда юриш саёхати, оқар сувда чўмилиш, сув сепиб ўйнаш, ариқ, жар, тўсиқлардан сакраб, осилиб чиқиш каби ҳаракатли мусобақа шакилда ўтказилади. Дам олиш якунларида гулхан ёқиш, бахслар, айтишувлар, топишмоқлар мазмунида ҳаракатли ўйинлар жой олади.

Соғломлаштириш тадбирларидан мамнун бўлган каттаю - кичик ёшдаги кишилар ўз тассуротлари билан ўртоқлашиб, ҳаракатли ўйинлар, саёхатларни янада мазмунли, қизиқарли равишда ташкил этиши таклиф қилишадилар.

Умуман олганда меҳнаткашларнинг соғломлаш турини ва дам олиш ўйинларидаги жисмоний маданият тадбирлари, айниқса ҳаракатли ўйинлар, пиёда юриш саёхатлари мақсад ва мазмун жиҳатдан анча устувор туради.

Соғломлаштирувчи махсус масканлар деганда, асосан турли идоралар ва ходимларнинг саломатлигини яхшилаш, жисмонан чиниқтиришга қаратилган сауналар тушунилади. Уларда буғли ҳаммом, совуқ сувли ҳовузлар, уқалаш хоналари ва тренажёр ускуналари мавжуд бўлади. Кишилар энг аввало мутахассисларнинг тавсияси бўйича турлича машқлар – ўйинларни бажаради.

Футбол ва бошқа ўйин майдонлари, спорт залларга эга бўлган ёки сауналарга яқин бўлган спорт иншоатларида одатда кўпчилик кишилар футбол (қоидаси ихчамлашган), волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон каби спорт ўйинларининг элементлари бўйича баҳс ўтказишади. Қайси бирлари эса турли эстафеталар, бу осилиш, тортилиш, осилиб тушиш, билак кучини синаш каби ўйин - машқлар бўйича бир-бирини синадилар.

Эстафеталарда эса тана аъзолари, айниқса бўғинлар, мушакларнинг кучи, чидамлигини ошириш бўйича машқ қилишади. Оёқларнинг бўғин ва мушакларини мустаҳкамлаш учун махсус мосламаларда (велосипед,

айланаётган резина - йўл ва ҳ.к.) вақтга югуришади ва ким кўп чидайдиган кабиларда баҳслашадилар.

Эътиқод этиш лозимки, кўп қаватли уйларнинг болаҳоналари (балкон), шунингдек ҳовлиларда турник, ҳамда гантел, бокс – кураш мосламалари, турли тўлдирилган тўплар. Арқонча, гимнастика таёқчалари, каби спорт буюмлари билан жиҳозлаб улардан уй шароитида фойдаланувчилар кўпаймоқда. Баъзи кишилар эса тренажёрлар ўрнатиб, оилавий равишда уларда шуғулланишни одат қилиб оладилар.

Махсус соғломлаштириш масканлари ва уй шароитида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш жисмонан бақувват бўлишнинг омилига айланади. Бу эса соғлом турмуш тарзини кечиринишда муҳим аҳамият касб этмоқда.

Даволаш муассасалари деганда фақат шифохоналар тушанилмайди. Балки поликлиникалар. Санаториялар, шахсий даволовчи масканлар ҳам бу йўлда ўзига хос соғломлаштирувчи йўналишлар бўлиб хизмат қилади.

Бундай масканлар таркибини қуйидаги турларга ажратилади, яъни:

1. Шифохоналарда жисмоний машқлар билан даволаш
2. Поликлиникаларда жисмоний тарбия воситалари орқали даволаш
3. Дам олиш уйлари ва санаторияларда жисмоний машқлар, ҳаракатли ўйинлар билан даволаш
4. Доимий махсус даволаш муассасаларида (шиfoxона, санаторий ва ҳ.к.) жисмоний машқ - ўйинларни қўллаш.

Таъкидлаш зарурки мазкур муассасалардаги жисмоний тарбия воситалари (ҳаракатли ўйинлар) билан даволаш ишлари асосан махсус жисмоний тарбия мутахассислари томонидан олиб борилади.

Ўзини яхши ҳис қилган ва ижобий томонга ўзгаришларни сезаётганлар тренерлар руҳсати ҳамда тавсияси остида машқ-ўйинларни мустақил равишда бошқаришлари мумкин.

Шифохоналарда жисмоний машқлар-ўйинларни қўллаш асосан шамоллаган, унга оғир дардга эга бўлмаганлар билан гуруҳ бўлиб шуғулланишлар амалга оширилади. Қаттиқ лат этган, синган, чиққан

суяклар, мушаклар ҳаракатини яхшиловчи машқ-ўйинлар (букиш, ёзиш, айлантириш, тортиш, итариш ва ҳ.к.) ўйин тарзида олиб борилади. Оғир жарроҳликдан кейин яхшиланиб бораётган беморлар ҳам маълум даражадаги ўйинлар, турли машқлар қўлланилади.

Поликлиника, дам олиш уйлари ва санаторияларда одамларнинг жисмоний жиҳатдан тайёргарлигига қараб турли ўйинлар ўтказилади.

Тренажёрлардаги машқ – ўйин қилиш уқалаш қабул қилиш, совуқ сувлар билан даволаш амалда бажарилади. Жисмонан тетик ва соғлом бўлган кишиларга олдин футбол, волейбол, теннис, бадминтон каби спорт ўйинларининг қисмлари (элементлари), гимнастика, енгил атлетика (чопиш, югуриш, сакраш, улоқтириш) сувда сузиш каби ўйинлар билан мусобақада шуғулланиш тавсия этилади. Махсус ҳаракатли ўйинларни (қувлатиш, туртириш, ”қопқон”, сакраш; “қармоқ”, ортиқча;”, “кўз боғлаш” кабилар) алоҳида ташкил этилиб, оммавий равишда ижро этилишини кўзда тутилади ва бунга эришилади. Натижада эса дам олувчилар, қатнашчиларнинг завқланиши мазмунли хордиқ чиқариш ва энг муҳими эса жисмонан бақуват бўлишини таъминлашга эришилади.

Жисмоний тарбия соҳасидаги талабалар ва ўқувчи ёшлар ўқув жараёнларидаги махсус фанлар ва жисмоний маданият – даволаш каби фанларни чуқурроқ эгаллашлари лозим. Ўқув амаолиётлари жараёнларида тегишли кўникмалар ҳосил қилиш ва зарур амалий малакаларни эгаллашлари лозим. Чунки, ўқув юртлари ва меҳнаткашларнинг дам олиш ҳудудларида жисмоний тарбия – ўйинлари ташкил қилишда биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш ва зарур бўлганда оммавий равишда турли хил соғломлаштириш тадбирларида ҳаракатли ўйинларни мақсадли ташкил қилишга тўғри келади. Даволаш муасасаларидаги жисмоний машқ – ўйинлардан фойдаланиш энг аввало оёққа турғазиш, меҳнат ва турмушдаги қайта тиклашда хизмат қилади.

Ўқувчи ёшлар ва талабалар кўпинча болалиқда кўрган ва ўйнаган ҳамда жисмоний тарбия дарсларида бажарган қизиқарли ҳаракатли

ўйинларни такрорлашадилар. Айниқса “Бўш жой”, “Учинчи ортиқча”, “Доира орқасида қувиш”; “Дурра солди”; “Қопқон”, “Қармоқ”; “Қўлтиқда қафтга уриш” (ким урди); “Ким келди”(кўз боғлаш) каби миллий ҳаракатли ўйинларни завқ билан ўйнашади.

Жисмоний тайёргарлиги кучли ва бирон спорт тури билан шуғулланувчиларнинг баҳсли ўйинлари қуйидагилардан иборат:

- тош (гир) кўтариш
- турникда тортилиш
- олдинга отган ҳолда қўлларга таяниб букиш ва ёзиш
- бир оёқда ўтириб - туриш
- кичик доирада кўз юмиб айланиш - доирадан чиқмаслик
- баскетбол тўпини ён бурчакдан отиб халқага тушириш
- арғамчини оёқ тагидан айлангириб сакраш
- “кўзни боғлаб манзилни топиш”
- Халқага осилиб - тортилиб чиқиш
- Қўлларда тик туриб юриш
- Кўзни юмиб орқага юриш
- Кўзни юмиб бир оёқда туриш
- Ҳавзаларда сув тагида туриш
- Нафас олмай сузиш ва ҳ.к.

Маълумки, мазкур мураккаб 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.

### **УЧИНЧИ БОБ ЮЗАСИДАН ХУЛОСАЛАР**

Ҳаракатли ўйинларнинг энг муҳим ва устувор томонлари шундаки, ўйин жойлари маълум чегара билан белгиланади.ҳамда ўйин қоидаларига

тўлиқ риоя қилишни талаб этилади. Ўйин қоидаларини билиб-билмай бузганларга жарима ёки шартли жазолар берилади.

Ўйинларнинг тартибли, мазмунли ва қизиқарли бўлиб ўтишида, ўқитувчи ва фаол ўқувчиларнинг роли ғоят каттадир. Ўйинларни ўтишини назорат қилишда ҳакамлар адолатли иш олиб боришади. Бундан тарбиявий жиҳатлар миллий ҳаракатли ўйинларнинг педагогик жараёнлардаги ибратли тадбирлардир.

Ўйинларнинг ижтимоий-педагогик хусусиятларин мазмуний жиҳатдан ўрганиш ва таҳлил қилиш уларни ўқувчи-ёшлар, талабалар ва катта ёшдаги кишилар ўртасида ташкил қилишда ана шу мақсадларни белгилаб беради. Шу сабабдан талабаларда миллий ҳаракатли ўйинларни чуқурроқ ўрганиш, уларнинг тарбиявий жиҳатларига эътиборни жалб қилиш мақсадга мувофиқдир.

Халқ педогогикаси ва маънавий маърифий маданиятимиз ўқувчи ёшларни маънавий ҳамда жисмоний камолотга етказиш йўлларини аниқ белгилаб берган. Бу йўлда “Давлат таълим стандартлари”, кадрлар тайёрлаш миллий дастури, соғлом авлод учун давлат дастури ва бошқа бир қатор расмий манбаълар кенг йўл очиб берганлигини эътироф этмоқ керак.

“Ҳаракатли ўйинлар” учун алоҳида ажратилган (дастурда) соатларни ҳам бошқа турларга қўшиб юборади. Шунингдек, миллий ҳаракатли ўйинларнинг ижтимоий педогогик хусусиятлари ҳақида етарлича маълумот беришмайди, бошқалар ҳатто эсламайдилар ҳам.

Таъкидлаш лозимки, ҳаракатли ўйинлар мазмунида барча жисмоний сифатлар мужассамланган бўлсада, уларни туркумларга ажратишда умумий мулоҳазалар берилган. Шу сабабадан кейинги нашрларда тўпламлардаги миллий ҳаракатли ўйинларни ҳар бир жисмоний сифатларга (тезлик, эпчиллик, кучлилиқ, чидамлилиқ, эгилувчанлик ва ҳ.к) алоҳида ажратиш лозим. Бу ўз навбатида ўйинларни дарсларнинг турлари (гимнастика, енгил атлетика, кураш спорт ўйинлари) ва спорт машғулотларининг мазмунига мослаштириб қўллашда қулайлик яратади. Шу билан бирга ўқувчиларнинг

жисмоний тайёргарлигига қараб ўйинларни ташкил қилиш имкониятлари яратилади.

Эътиборли томонлардан яна бири шуки, туман-шаҳар ва вилоятлардаги малака ошириш ҳамда қайта тайёрлаш курс-семинарлари, институтларда миллий ҳаракатли ўйинларнинг ижтимоий педагогик хусусиятларини кенг кўламда изоҳлаб бериш, тингловчиларни янги ўйинларни ёзиб, уларни нашрга тайёрлаш каби фаолиятларга жалб этиш лозим.

Миллий ҳаракатли ўйинларнинг жамият ва давлат олдидаги аҳамиятлари аҳолининг жисмоний тайёргарликларини янада яхшилаш, ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг жисмоний баркамоллигини ошириш ва бошқа соҳалардаги тадбирларда мазкур муаммоларни кенг тарғибот қилиш зарур бўлади.

Бунда қуйидаги имкониятлардан кенг ва мақсадли фойдаланиш лозим бўлади, яъни:

- ўқув юртлари ва оуррли меҳнат жамоалари, муассасалар, маҳалла ҳамда қишлоқ жойларида “спорт” деворий газетаси ва бошқа номдаги маҳаллий матбуотларда миллий ҳаракатли ўйинларнинг инсон тарбияси даги афзалликларини доимо ёритиб бориш;

- Туман – шаҳар радиоларида миллий ўйинларнинг турлари шакллари ва мазмунига кенг ўрин бериш;

- Вилоятлар ва марказий газеталар, журналлар ҳамда расмий тўпламлар ва телерадиоларда миллий ҳаракатли ўйинлар мазмунини бериб ва ёритиб бориш;

- Республика ва халқаро илмий анжуманлар дастурида миллий ўйинларга алоҳида ўрин бериш.

Миллий ҳаракатли ўйинларнинг ижтимоий педагогик хусусиятлари ва уларни янада такомиллаштириш муаммолари илмий назарий жиҳатдан чуқурроқ ўрганишни талаб этади. Уларнинг натижаларини эса, матбуот, нашриёт маҳсулотлари орқали оммалаштиришни ҳаётнинг ўзи талаб этади.

## УМУМИЙ ХУЛОСАЛАР

Ҳозирги даврда халқ оммаси орасида жуда машҳур бўлган миллий ўйинлардан кураш, кўпкари-улоқ, пойга, дорбоз, қиличбозлик, найза улоқтириш, юкларни кўтариш кабилар энг қадимги даврлардан буён давом этиб келаётган ҳаракатли ўйинлардир. Уларнинг келиб чиқиш ва тараққий қилиш жараёнлари ҳақида расмий манбаълар жуда кўп деса бўлади.

Бундан уч минг йил аввал яратилган “Авесто” китобида ёшлар ва кексаларнинг саломатлигини яхшилаш, узоқ умр кўриш мақсадида турли воситалар ҳамда усуллардан фойдаланиш йўллари ифода этилган. Бунда тозалikka эътибор бериш, овқатланиш, дам олиш, уйқу каби ҳаётий эҳтиёжларни меъёрида сақлашга алоҳида эътибор берилган. Шунингдек тоза ҳавода сайр қилиш, терлаб меҳнат қилиш, тана аъзоларини ҳаракатлантирувчи ва чиниқтирувчи машқлар, ўйинларни мунтазам равишда бажариб бориш кўрсатилган.

Мамлакатда узлуксиз таълимнинг таркибий қисми сифатида кўп босқичли спорт мусобақаларини “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” ўтказиш анъанага айланиб қолди. Уларнинг дастурларида, айниқса Универсиаданинг очилиш ва ёпилиш маросимларида миллий ҳаракатли ўйинлар ҳам ҳақли равишда ўрин олмоқда.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида таълим олаётган талабалар ва ўқувчи-ёшларга миллий ҳаракатли ўйинларни чуқурроқ сингдириш йўлга қўйилмоқда.

Мамлакатда узлуксиз таълимнинг таркибий қисми сифатида кўп босқичли спорт мусобақаларини “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” ўтказиш анъанага айланиб қолди. Уларнинг дастурларида, айниқса Универсиаданинг очилиш ва ёпилиш маросимларида миллий ҳаракатли ўйинлар ҳам ҳақли равишда ўрин олмоқда.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида таълим олаётган талабалар ва ўқувчи-ёшларга миллий ҳаракатли ўйинларни чуқурроқ сингдириш йўлга қўйилмоқда.

## Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Каримов И.А. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори (Биринчи чақириқ Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси 1X сессиясида сўзланган нутқ. 1997 йил, 29 август). Т., «Шарқ», 1997.
2. Каримов И.А. Баркамол авлод орзуси. Т., «Шарқ», 1998.
3. Каримов И.А. «Соғлом авлод учун» орденини топшириш маросимида сўзланган нутқ. (1994 йил, 2 май). // Биздан озод ва обод Ватан қолсин. 2-жилд. Т., «Ўзбекистон», 1996.
4. Каримов И.А. Спорт бирдамлик ва тотувликка чорлайди (Тошкент 1 Марказий Осиё ўйинлари очилиши маросимида сўзланган нутқ. 1995 йил, 2 сентябрь). // Бунёдкорлик йўлидан. 4-жилд. Т., «Ўзбекистон», 1996.
5. Каримов И.А. Соғлом авлод тарбияси – барчамизнинг муқаддас инсоний бурчимиз (Соғлом авлод Давлат дастурини тасдиқлашга бағишланган мажлисда сўзланган нутқ. 2000 йил, 24 февраль). // Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт – пировард мақсадимиз. 1-жилд. Т., «Ўзбекистон», 2000.
6. Каримов И.А. «...Олимпиадада нафақат ғолиб бўлиш, балки унда иштирок этишнинг ўзи ҳам катта бахт..» деган эди – Афина шаҳрида ўтказиладиган XXV111 ёзги Олимпиада ўйинларида иштирок этадиган Ўзбекистон спортчиларига. // «Спорт» газетаси, 32-сон, 11-17 август, 2004.
7. Каримов И.А. «Спорт – баркамол авлодни тарбиялашнинг муҳим воситаси». (8 ноябрь, 2005 йил Оқсаройда Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгашининг навбатдаги йиғилишида). // «Халқ сўзи» газетаси, 9 ноябрь, 2005.
8. Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч. Т.: Маънавият, 2008. 176 б.
9. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори: «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-

тадбирлари тўғрисида». (27 май, 1999 йил, № 271). // «Спорт» газетаси, 28 май, 1999.

10. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни: «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида». (Янги таҳрири, 27 июнь, 2000 йил). // «Спорт» газетаси, 28 июнь, 2000.

11. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори: «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида». (31 октябрь, 2002 йил, № 374). // «Халқ сўзи» газетаси, 1 ноябрь, 2002.

12. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори: «Ёш авлодни соғломлаштириш муаммоларини ҳар томонлама ҳал қилиш тўғрисида». 3 декабрь, 1993.

13. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Таълим- тарбия ва кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан ислоҳ қилиш, баркамол авлодни вояга етказиш тўғрисида»ги Фармони, 10 октябрь, 1997.

14. Ўзбекистон Республикаси Президенти И. Каримовнинг «Соғлом авлод – бизнинг келажагимиз». Соғлом авлод дастурини тасдиқлашга бағишланган мажлисда сўзлаган нутқи. Т., 2000.

15. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори («Универсиада 2000» спорт анжумани қатнашчиларига табриги). Т., 2000.

16. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 31 октябрь, 2002 йил «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида»ги 374-сонли қарори.

17. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 3 июнь 2003 йил «Ўқувчи ва талаба ёшларни спортга жалб қилишга қаратилган узлуқиз спорт мусобақалари тизимини ташкил этиш тўғрисида»ги 244-сонли қарори.

18. Абдумаликов Р.А., Алибеков Ш., Норқулов Ш. Халқ миллий ўйинлари мазмунида маънавий масалалари. Т., 1995. 9-бет.

19. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т., изд. им. Ибн

Сина, 1991. 156-стр.

20. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т., изд. Ибн Сино, 2002.

21. Акрамов Р.А. Ёш футболчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш. Т., изд. Медицина, 1989

22. Ахматов М. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт харакатининг ташкилий ва бошқарув асослари. «Фан – спортга» 2004 йил.

23. Ахматов М. Оммавий спорт мусобақаларида бошқарув тизими ва уни такомиллаштириш. «Иқтисод ва таълим». 2003 йил, № 1, 60-69-б.

24. Ахматов М. «Ўзбекистон Республикасининг спорт муассасалари, иншоотлари ва бошқа жисмоний тарбия ва спорт объектларининг характеристикаси» маълумотлар базаси, Ўзбекистон Республикаси Давлат патент идораси 5 (43), 2003, 182-бет.

25. Ахматов М. Умумтаълим мактаблари ўқувчиларининг «Умид ниҳоллари» спорт мусобақаларининг янги ташкилий асослари. «Халқ таълими», 2004 йил, № 1, 4-11-б.

26. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларининг самарали бошқариш. Т., 2005. 278-б.

27. Давлетшин М.Г. Қобилият ва унинг диагностикаси. Т., «Ўқитувчи», 1979.

28. Зайцев А.А. Динамика физической и технической подготовленности юных футболистов 11-12 лет различнўх соматических типов и вариантов развития. Автореф. дис. к.п.н. М., 1994.

29. Кудратов Р.К., Чикова Э. В., Расулов О.Б. Методы и основные средства, используемые при развитии физических качеств. Методические рекомендации. Т., УзГИФК, 1995. с. 37.

30. Кудратов Р.К. Жисмоний тарбия – соғломлаштиришда спорт турларининг хусусияти. Соғлом авлод йилига ва 2000-йил Сиднейда бўлиб ўтадиган XXVII Олимпия ўйинларига тайёргарлик масалаларига бағишланган V Республика илмий-амалий анжумани (илмий мақолалар

тўплами). Т., 2000.

31. Кудратов Р.К., Пулатов А.А., Ярашев К.Д., Айра-петьянц Л.Р., Керимов Ф.А. Национальная программа подготовки кадров на службе физического и интеллектуального воспитания молодого поколения. «Баркамол авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни» (Республика илмий-амалий анжумани). Жиззах, 2001. 142-бет.

32. Кудратов Р.К., Колобов В.А., Коряжкин А.В. Анализ сдачи тестов «Алпомиш» и «Барчиной» студентами УзГИФК, специализирующихся по спортивным играм. «Баркамол авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни» (Республика илмий-амалий анжумани). Жиззах, 2001. 144-бет.

33. Кудратов Р.К., Керимов Ф.А. Научные приоритеты и перспективы развития физкультурного образования в Республике Узбекистан. «Теория и методика физической культуры». Научно-теоретический журнал. Алматы, № 1. 2001. 5-стр.

34. Кудратов Р.К. Арипов Ю.Ю. Сравнительный анализ техники метательных движений в младших классах. «Теория и методика физической культуры». Научно-теоретический журнал. Алматы, № 2, 2001. 77-стр.

35. Кудратов Р.К. «Универсиада» кашфиёти ёхуд спорт маликаси истиқболи иштирокчиси. SPORT+FUTBOL. 1-son (6550). 2002.

36. Кудратов Р.К. Ишбилармонлар ва ўқув ўйинларини жисмоний тарбияда қўллаш. Ўзбекистон мустақиллиги – унинг фани ва технологияларини ривожлантириш кафолати мавзусидаги бешинчи республика илмий конференцияси маърузалар тўплами. II том. Т., 2001. 246-250-б.

37. Кудратов Р.К., Абдумаликов Р.А. Ўзбекистон спорти истиқлол даврида жисмоний тарбия ва спорт назарияси ҳамда амалиётининг муаммолари. (Халқаро илмий-амалий анжуман материаллари). Т., 2001. 66-бет.

38. Кудратов Р.К. Ўқув фаолияти – ижтимоий ҳодиса. «Халқ

таълими», № 4, 2002. 58-61-б.

39. Кудратов Р.К., Абдумаликов Р.А., Холдоров Т.Х. Соғлом авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спорт. Ўқув-услубий қўлланма. Т., 2003. 90-б.

40. Кудратов Р.К. Физическая культура и спорт в Узбекистане. «Теория и практика физической культуры». М., 2003, № 6, 12-стр.

41. Кудратов Р.К., Холмухамедов Р.Д., Керимов Ф.А. Оценка скоростно-силовой подготовки боксеров-юношей. VIII международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Материалы конгресса, том II. Алматы, 2004. 295-296-стр.

42. Кудратов Р.К. Болалар спорт мураббийлари касб фаолиятига қўйиладиган замонавий талаблар. «Фан – спортга», № 1, 2004. 7-10-б.

43. Кудратов Р.К., Пулатов А.А. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳволи ва соҳа бўйича кадрлар тайёрлаш доирасини кенгайтириш зарурияти. «Фан – спортга». № 1, 2005 й. 13-17-б.

44. Кудратов Р.К. Системообразующие эффекты реформирования сферы физической культуры и спорта в условиях независимости Узбекистана. IX международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех». Материалы конгресса. Киев, 2005 г. 911-стр.

45. Кудратов Р.К., Смургина Л.В., Ганибоев И.Д. Методика воспитания выносливости у школьников в процессе подготовки к сдаче тестов «Алпомиш» и «Барчиной». Жисмоний тарбия ва спорт: «Давлат, жамият, шахс» халқаро илмий анжуман. Т., 2005 й. 66-б.

46. Кудратов Р.К. Системообразующие эффекты реформирования сферы физической культуры и спорта в условиях независимости Узбекистана. «Фан – спортга». № 3, 2005 й. 8-10-б.

47. Кудратов Р.К., Абдумаликов Р.А. «Болалар спортини ривожлантиришда кадрлар тайёрлаш самарадорлигини ошириш йўллари». Болалар спортини ривожлантиришга бағишланган республика илмий-амалий анжумани материаллари. Фарғона, 2003 й. I том, 6-8-б.

48. Курбанов Ш, Сейтхалилов Э. Управление качеством образования. // Монография. Т., «Шарк», 2004.
49. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991 г. С. 544.
50. Мусурмонова О. Маънавий кадриятлар ва ёшлар тарбияси. Т., «Ўқитувчи», 1996.
51. Нуримов Р.И. Ёш футболчиларни техник ва тактик тайёрлагани. Т., ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, 2005.
52. Романенко А.Н., Джусс О.Н. Книга тренера по футболу. К., здоровья, 1989.
53. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М., ФиС, 1970 г. С. 478.
54. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. Киев, рад. шк. 1988 г. С. 288.
55. Саламов Р.С. Ўқувчиларни жисмоний тайёрлаш жараёнида ҳаракатли ўйинлар. «Фан – спортга», 2005 й. 3-бет.
56. Саламов Р.С. Спорт машғулоти назарий асослари. Т., 2005 й. 238-б.
57. Сейтхалилов Э.А. Таълим сифати устуворлиги ўзгармас талаб. «Фан – спортга», Т., 2004 й. № 1. 20-24-б.
58. Сейтхалилов Э.А. Реализация задач формирования здорового поколения средствами физической культуры в школе. «Фан – спортга», № 2. 2005 г. 3-стр.
59. Сейтхалилов Э.А., Турсунов С.Т. Индикаторы оценки уровня и этапы развития педагогической системы «школы здоровья». «Фан – спортга», № 3, 2005 г. 11-стр.
60. Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах Узбекистана. Автореф. дисс. докт. пед. наук. Т., 2000 г. С. 31.
61. Усмонходжаев Т.С. Научно-педагогические основы

физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф. дисс. докт. пед. наук. Т., 1995 г. С. 50.

62. Усмонходжаев Т. Хўжаев Ф. 1001 ўйин. Т., Ибн Сино нашриёти, 1999 й. 352-б.

63. Филин В.П. Воспитание физических качеств юных спортсменов. М., ФиС, 1974 г. С. 232.

64. Ханкельдиев Ш.Х., Абдуллаев А.А. Проблемы построения нормативных основ Государственных стандартов по физическому воспитанию. «Фан – спортга», № 1, 2005 й. 20- бет.

65. Ханкельдиев Ш.Х., Расулов Р. Анализ состояния внеклассной работы по физическому воспитанию в сельских общеобразовательных школах. «Фан – спортга», № 4, 2005 г. 8-стр.

66. Шарипова Д.Д. Научные основы гигиенического воспитания обучающихся. Автореф. дисс. докт. пед. наук. Т., 1990 г. 53-стр.

67. Ярашев К.Д. Спорт сихат-саломатлик гарови. «Фан –спортга», № 2, 2005 й. 27-б.

68. Ўзбекистон Республикаси «Болалар ва ўқувчи ёшларни жисмоний тарбиялаш концепцияси» «Учитель Узбекистана» газетаси 1992 . № 43,44,48

69. Аганянц Е.К. и др. Возрастная динамика личных двигательных режимах //Природа. Общество. Человек: Вестник Южно-российского отделения международной академии наук высшей школы. - Краснодар. - 1996. - № 1(4).- С. 22-24.

70. Антропова М.В. Физическое развитие, работоспособность и успеваемость учащихся восьмилетней школы // Физическая культура и здоровье детей и х. подростков. - М., 1966. - С.69-74. у Асеев В. Г. Возрастная психология: Учебное пособие. - Иркутск, 1989.-С.62.

71. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. - М.: Наука, 1982. - С. 42-168.

72. Баландин В.А., Чернышенко Ю.К. Возрастные особенности

динамики показателей физического развития, физической подготовленности и психических процессов детей 5-10 лет в период подготовки и адаптации к обучению в школе //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2001. - №3. - С. 24-29.

73. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - ФиС, 1988.

74. Усманхаджаев Т.С. Народные игры национальные виды спорта и пути их использование в физическом воспитании детей и молодёжи / Соглом авлод тарбияси буюк давлат куриш заминидир. Илмий амалий анжуман материаллари 2 кисм Тошкент 1994, - Б. 165-166 б.

75. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. -М.:ФиС, 1972.-С.5-46.

76. Шахвердов Г.Г. Физические упражнения улучшают умственную и физическую работоспособность // Теория и практика физкультуры. - 1965. - №9. -С.4-9.