

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYOTI KAFEDRASI

“Tasdiqlayman”

Jismoniy madaniyat fakulteti

dekani: _____ p.f.n. B.B.Ma'murov

“ _____ ” _____ 2016 yil

Ixtisoslik: 5112000- jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi IV kurs talabasi

FARMONOVA LOBAR MIRZOYEVNAning

**Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini milliy
qadriyatlar asosida tashkil etish yo'llari mavzusidagi**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

(2012-2016 o'quv yili)

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga ruxsat
etildi. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va
uslubiyoti” kafedra mudiri

_____ Q.P.Arslonov.

« _____ » _____ 2016 yil.

Ilmiy rahbar:

_____ T.S.Bahronov 3-son IB
va O'OZS maktab direktori

Rasmiy opponent:

_____ p.f.n. SH.D.Abdullayev

Buxoro-2015 yil

“Ma’qullayman”

Ilmiy rahbari: _____ T.S.Bahronov

«___» avgust 2015 y.

“Tasdiqlayman”

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti
kafedra mudiri: _____ Q.P.Arslonov

«___» avgust 2015 y.

BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti bitiruvchisi **FARMONOVA LOBARning Umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya mashg’ulotlarini milliy qadriyatlar asosida tashkil etish yo’llari** » mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi ustida olib borilishi lozim bo’lgan ishlar yuzasidan

TOPSHIRIQLAR JADVALI

T\r	Ishning mazmuni	Bajarilish muddati	Natija
1.	Bitiruv malakaviy mavzuini kafedra va fakultet kengashida tasdiqlanib olish, rejalarini rasmiylashtirish.	Sentyabr	ijro etildi.
2.	Mavzu bo’yicha zaruriy ilmiy-uslubiy materiallarni o’rganish.	Sentyabr, oktyabr, noyabr	ijro etildi.
3.	Jismoniy tarbiya muammolarini o’rganish	Oktyabr, noyabr	ijro etildi.
4.	Mavzu bo’yicha ilmiy manbalarni o’rganish. Adabiyotlar bilan ishlash.	Sentyabr, yanvar	ijro etildi.
5.	To’plangan materiallarni sistemalashtirish	Yanvar	ijro etildi.
6.	Bitiruv malakaviy ishining 1-bobini tayyorlash	Fevral	ijro etildi.
7.	Bitiruv malakaviy ishining 2-bobini tayyorlash va xulosalash	Mart	ijro etildi.
8.	Ishni yakunlash, tahrir etish va oqqa ko’chirish	Mart, aprel	ijro etildi.
9.	Bitiruv malakaviy ishining borishi to’g’risida kafedraga hisobot berish.	May	ijro etildi.
10.	Ishni ilmiy rahbar taqrizi bilan kafedraga topshirish.	May	ijro etildi.
11.	Dastlabki himoya jarayonida qatnashish.	May	ijro etildi.

Ilmiy rahbar:

T.S.Bahronov

Bitiruvchi kurs talabasi:

Farmonova Lobar

**Buxoro Davlat universiteti Jismoniy tarbiya fakulteti Jismoniy tarbiya nazariyasi va
uslubiyoti kafedrasining 1-son yig'ilishi bayonnomasidan**

KO'CHIRMA

Buxoro shahri

2015 yil 26 avgust

Qatnashdilar kafedraning barcha a'zolari va
bitiruvchi kurs talabalari

KUN TARTIBI

**2015-2016 o'quv yili uchun mo'ljallangan bitiruv malakaviy ishlari mavzularini
tasdig'i.**

Yig'ilishi kun tartibidagi masala yuzasidan kafedra mudiri Q.P.Arslonov qisqacha hisobot berdi va yangi o'quv yili uchun mo'ljallangan bitiruv malakaviy ishlari mavzulari ro'yxati tuzilganligini, mavzularning dolzarbligini, takrorlanmaganligini kafedrada tuzilgan maxsus komissiya tekshirib chiqqanligini qayt etildi. Shundan keyin malakaviy bitiruv ishlari ro'yxati yig'ilish kotibi tomonidan o'qib berildi.

Bitiruv malakaviy ishlari mavzularini taklifini yig'ilganlar qo'llab quvvatladilar.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti kafedrasining yig'ilishi

QAROR QILADI

1. Bitiruvchi kurs talabasi **Farmonova Lobarga** quyidagi mavzu « **Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini milliy qadriyatlar asosida tashkil etish yo'llari** » bitiruv malakaviy mavzusi etib tasdiqlansin.
2. Bitiruvchi kurs talabasi **Farmonova Lobarning** bitiruv malakaviy ishiga, **T.S.Bahronov** ilmiy rahbar etib tayinlansin.

Yig'ilish raisi:

Q.P.Arslonov

Yig'ilish kotibi:

F.Muzaffarova

**Buxoro Davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy tarbiya nazariyasi va
uslubiyoti kafedrasining ___-yig'ilishi bayonnomasidan**

KO'CHIRMA

Buxoro shahri

2015 yil 23 may

Qatnashdilar kafedraning barcha a'zolari va
bitiruvchi kurs talabalari

KUN TARTIBI

**2015-2016 o'quv yili uchun mo'ljallangan bitiruv malakaviy ishlarini himoyaga
tavsiya etish.**

Yig'ilishda 4-kurs talabasi **Farmonova Lobarningning T.S.Bahronov** ilmiy rahbarligida
bajargan **Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini milliy
qadriyatlar asosida tashkil etish yo'llari** mavzusidagi bitiruv malakaviy ishining
tugallanganligi to'g'risidagi axboroti va ilmiy rahbar xulosasi tinglandi.

Ish yakunlanganligini hisobga olib, jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyoti kafedra
yig'ilishi.

QAROR QILADI

1. VI kurs talabasi **Farmonova Lobarning T.S.Bahronov** ilmiy rahbarligida
bajargan « **Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini
milliy qadriyatlar asosida tashkil etish yo'llari** » mavzusidagi bitiruv
malakaviy ishi rasmiy himoyaga tavsiya etilsin.
2. Bitiruvchi kurs talabasi **Rahmatova Dildoraning** bitiruv malakaviy ishiga
Sh.D.Abdullayev rasmiy hakam etib tayinlansin.

Yigilish raisi:

katta o'qituvchi Q.P.Arslonov.

Yigilish kotibi:

F.Muzaffarova

FARMONOVA LOBAR MIRZOYEVNAning

“Umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya mashg’ulotlarini milliy qadriyatlar asosida tashkil etish yo’llari”

mavzusidagi bitiruv malakaviy ishiga

ILMIY RAHBAR TAQRIZI

Mavzuning dolzarbligi _____

Belgilangan darajasi _____ vazifalarning amalga oshirilganlik _____

Bajarilgan munosabati _____ ishga talabaning _____

Talabaning adabiyotlardan foydalanish va materialni mustaqil bayon eta olish ko’nikmalari _____

Talabaning tadqiqotchilik ko’nikmalari _____

Talabaning kasbiy tayyorgarlik darajasi , ya’ni pedagogik topshiriqlarni yecha olishi, mustaqil qaror qabul qila olishi va h.k _____

Olingan natijalarning amaliyotga ta’lim jarayoniga qo’llash imkoniyati hamda talabaning ixtisosligi bo’yicha beriladigan kvalifikatstiyani olishga loyiqligi _____

Ilmiy rahbar:

T.S.Bahronov

FARMONOVA LOBAR MIRZOYEVNAning

“Umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya mashg’ulotlarini milliy qadriyatlar asosida tashkil etish yo’llari”

mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi bo’yicha rasmiy opponent

TAQRIZI

Mavzuning dolzarbligi _____

Bajarilgan ishning unda belgilangan vazifalarga mos kelishi _____

Materialning mantiqiy bayon etilishi _____

Ishga oid manbalarning to’la va yetarlicha tanqidiy tahlil etilganligi _____

Ishning mustaqil bajarilganligi _____

Olib borilgan tajriba ishlari samaradorligining to’la va to’g’ri baholanganligi _____

Xulosalarning to’liq izohlanganligi _____

Ishning amaliy ahamiyati _____

ishdagi kamchiliklar _____

Ishning talab darajasida rasmiylashtirilishiga izoh _____

Ishning himoyaga loyiqligi _____

Rasmiy opponent:

p.f.n. Sh.D.Abdullayev

Ilmiy Kengashning
" " _____ yilgi
_____ son bayonnomasi
bilan tasdiqlangan

Buxoro davlat universiteti

_____ fakulteti
_____ ta'lim yo'nalishi
bitiruvchisi _____ ning
(f.i.sh.)

mavzusidagi bitiruv malakaviy ishga DAKning

XULOSASI

Buxoro davlat universiteti DAK Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi BMIning bajarish haqidagi 31.12.98 yil 362-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan nizomga asosan quyidagilarni aniqladi:

1. BMIning hajm va talab bo'yicha rasmiylashtirilganligi (me'yor:tabiiy yo'nalishlar-50dan, ijtimoiy yig'ilishlar-70 betdan kam bo'lmasligi kerak): talabga javob beradi-10 ball talabga qisman javob beradi-7 ball, talabdan chetga chiqish holatlari mavjud-4 ball.
 2. Mavzuning davlat va universitet grant dasturlari asosida yoki dolzarb muammolar bo'yicha tanlanganligi: davlat dasturiga kirgan-8 ball, grant loyihasi bo'yicha-7 ball, Bux DU dasturi bo'yicha-6 ball, dolzarb muammolar bo'yicha-5 ball.
 3. Mavzu dolzarbligining asoslanganligi: yetarli darajada asoslangan-5 ball, etarli darajada asoslanmagan-3 ball, noaniq-2 ball.
 4. Maqsad va vazifalarning aniq ifodalanganligi: aniq-7 ball, to'liq aniq emas-5 ball, aniq emas-3 ball.
 5. MDI bajarishda ilmiy tekshirish metodlaridan foydalanganlik darajasi: to'la-7 ball, qisman-5 ball, yetarli emas-3 ball.
 6. Olingan natijalarning yangiligi va ishonchlilik darajasi: natija yangi -8 ball, ilgari olingan-6 ball, to'la ishonchli emas-3 ball.
 7. BMIning hulosa qismda ishlab chiqarishga tavsiya bor-6 ball, ijtimoiy sohada qo'llashga (ta'lim, atrof-muhitni himoya qilish,ma'naviy-ma'riviy...)tavsiya qilingan-5 ball, tavsiya yo'q-3 ball.
 8. Bitiruvchining mavzu bo'yicha olingan natijalarni tanqidiy baholanganligi darajasi: aniq-8 ball, to'la anik emas-6 ball, tanqidiy baholanmagan-4 ball.
 9. Ishning ilmiylik harakteri: ilmiy tadqiqodlar asosida-8 ball, aralash shaklidan-5 ball, referativ harakterdan-3 ball.
 10. Bitiruvchining ma'ruzasiga baho: a'lo-10 ball, yaxshi-7 ball, qoniqarli-6 ball.
 12. Berilgan savollarga javoblari: to'liq-8 ball, o'rta-6 ball, qoniqarli 4 ball.
 13. BMIni tashqi taqrizchi tomonidan baholanishi: a'lo-7 ball, yaxshi-6 ball, qoniqarli-5 ball.
 14. BMIga ko'yilgan yakuniy ball _____ Bahosi _____
- Eslatma:har bir bal bo'yicha aniqlangan ballning tagiga chizib belgilanadi.

DAK raisi _____

F.I.SH.imzo

A`zolari _____

F.I.SH.imzo

F.I.SH.imzo

Sana " _____ " _____ 2015 y

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakulteti

_____ning

O`zlashtirishi haqida

MA`LUMOTNOMA

Talaba _____

Buxoro Davlat Universiteti Jismoniy tarbiya fakultetida 2012-2016 yillarda o`qish davomida o`quv rejasini to`liq bajardi va quyidagi o`zlashtirishga erishdi.

"A`LO" _____

"YAXSHI" _____

"QONIQARLI" _____

Fakultet dekani:

p.f.n. B.B. Ma`murov

Davlat Attestatsiya Komissiyasiga

Buxoro Davlat Universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti

Talaba _____ ga

“ _____

_____”

Mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi rasmiy himoyaga ruxsat etilsin.

Himoyaga bitiruvchining o`zlashtirishi to`g`risida ma`lumotnoma, bitiruv malakaviy ish haqida rahbar hamda kafedra yig`ilishi xulosasi, taqriz va talabaga tavsifnoma ilova qilinadi.

Fakultet dekani:

p.f.n. B.B. Ma`murov

Mavzu: Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini milliy qadriyatlar asosida tashkil etish yo'llari .

Mundarija

Kirish.....

I.BOB. Umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya tizimida harakatli o'yinlarni ahamiyati.

I.1 Harakatli o'yinlarning aqliy tarbiyadagi o'rni.....

I.2. Harakatli o'yinlarning jismoniy sifatlarini tarbiyalashdagi o'rni.....

I.3. Harakatli o'yinlarning ijtimoiy mehnat tarbiyasidagi o'rni.....

I.4. Harakatli o'yinlarning tabiatni sog'lomlashtiruvchi kuchlaridagi o'rni.....

II.BOB. Boshlang'ich sinflarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlarning tarbiyaviy xususiyatlari

II.1. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida harakatli o'yinlarini tashkil qilish yo'llari.....

II.2 YUkori sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida harakatli o'yinlarni tashkil qilish yo'llari.....

Xulosa va takliflar.

Foydalanilgan adabiyotlar.

Kirish

Mavzuning dolzarbligi. Umumta'lim maktablarida milliy harkatli o'yinlarni tashkil etish usullarini o'rganish va ularni rivojlantirish.

Inson hayotga mustaqil qadam qo'yishi bilan eng avvalo sog'lom bo'lish va uzoq, mazmunli ymr ko'rishni asosiy maqsad qilib qo'yadi. Bunda tabiat in'om etgan noz-ne'matlardan foydalanish, ijtimoiy mehnat qilish, sog'lom turmush tarziga, madaniyatiga ega bo'lish, oilada bolalarni jismoniy va axloqiy jihatdan to'g'ri tarbiyalash ustuvor jarayon hisoblanadi.

Bunday ijtimoiy-madaniy turmush kechirish tartiblari eng qadimgi ajdodlarimizdan meros bo'lib qolgan, desak xato bo'lmaydi. Ular tinch-totuv yashash yo'lida erdan hosil olish, ov qilish va kasb-hunar egallashda birinchi navbatda sog'lom, baquvvat, kuchli, epchil, chaqkon, chidamli bo'lish kabi jismoniy sifatlarni egallash hamda bolalarni shu tarzda tarbiyalashda doimiy ravishda shug'ullanishgan.

XXI asr avlodlari jahon tajribasida sinalgan juda ko'p tarbiyaviy omillarni o'zlashtirmoqda.

Mustaqil O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini yuqori darajaga ko'tarishga barcha imkoniyatlar yaratilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning ko'r-satmalari va g'oyalari, farmonlari va qarorlari aholi keng qat-lamlari orasida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishni avj oldirish, ayniqsa, bolalarni sportga jalb etish vazifa qilib qo'yilgan.

2008 yilning 10 sentyabrida Prezident I.A.Karimov Pekin olimpiadasi sovrindorlari va ularning murabbiylarini Oqsa-royda qabul qildi. Ushbu qabulda Prezidentimiz sportga bo'lgan o'zining samimiy munosabatlarini sportchilarni taqdirlash va yoshlarni yanada jismoniy tarbiya va sportga jalb etishga qara-tilgan fikr-mulohazalari orqali bildirdi. SHuningdek, 2012 yilda London olimpiadasiga tayyorgarlik ko'rish to'g'risidagi fikr-mulohazalarini aytib o'tdi.

Zero, katta sportning mazmunida, mohiyatida va rivojlanishida harkatli o'yinlar alohida o'rin tutadi,

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sportning mazmunida harkatli o'yinlarning o'ziga xos xususiyatlari va ijtimoiy-tarbiyaviy jihatlari mavjud. SHu sababdan bolalar bog'chalari va barcha turdagi ta'lim muassasalarining "Jismoniy tarbiya" dasturlariga harkatli o'yinlar mustaqil bo'lim qilib kiritilgan.

Harkatli o'yinlarni maqsadli ravishda tanlash, ularni o'rgatish va kasb-hunar yo'nalishi bilan bog'lash usullari hozirgi davr ta'lim-tarbiya jarayonlarining asosiy maqsadi hisoblanadi. Bu yo'lda Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, soglom avlod davlat dasturi asosida barcha yoshdagi aqolini jismoniy tarbiyalashda mavjud bo'lgan vositalar qatori harkatli o'yinlardan foydalanishni taqozo etadi.

Harakat inson faoliyatining jismoniy tarbiya vositasi sifatida majmuiy (kompleks) tarbiyaviy jarayondir. O'yinlar esa harkat faoliyatlarni o'stiruvchi va rivojlantiruvchi tabiiy va amaliy omillardan biridir. Ularning mutanosibliigi esa harkatli o'yinlar tushunchasini hosil qiladi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida harakatli o'yinlar eng muhim vosita sifatida insonlarning jismoniy kamolotini tarbiyalashda xizmat qiluvchi pedagogik jarayon hisoblanadi.

Harakatli o'yinlarning vujudga kelishi va rivojlanishi haqida aniq ma'lumotlar beruvchi manbalar juda ko'p. Ulardan, asosan, ikki yo'nalishdagi tarixiy voqelikni keltirishning o'zi qifoyadir.

Birinchi, ibtidoiy jamoa davrida mehnat va ov qilishga o'rganish jarayonida hayotiy harakatlar, tabiatda uchraydigan turli voqeliklar (hayvonlar, parrandalar hayoti, fasllarning almashishi va h.k.) ularni aks ettiruvchi o'yinlarning kelib chiqishiga sabab bo'lgan.

Ikkinchi, esa, ov qilish, qabilalar orasidagi urushlar, mehnat jarayonlarining mazmunini ifodalovchi toshlarga o'yib chizilgan suratlar hamda toshlar, yog'ochlar va boshqa qattiq buyumlardan yasalgan shakllardir.

E'tirof etish joizki, bunday dalillarni taniqli rus olimi N.I.Ponomarev (Leningrad 1972), O'zbekistonlik arxeolog olimlar YA.G'ulomov (akademik), T.Omonjo'lov (yosh iste'dodli olim) va boshqalarning tadqiqotlarida ham uchratish mumkin. YA'ni, Termizdagi Dalvarzin tepa, Teshiktosh, Samarqandning Omonqo'ton tog'lari, Toshkent viloyatining CHotqol va Qurama tizma tog'laridagi toshlarga o'nib chizilgan suratlarda ko'rish mumkin bo'ladi.

O'zbekiston madaniyati va san'atining etakchi olimlari U. Qoraboev, M. Murodov, jismoniy madaniyat tarixi namoyandalaridan YU.S. SHolomi'iy, J.Toshpo'latov (Termiz), H.Botirov (Buxoro), A.Abdumalikov (Toshkent), A.Akromov (Toshkent) va bir

Qator mutaxassislarining o'quv-uslubiy qo'llanmalarida ham harakatli o'yinlarning paydo bo'lishi, ularning ijtimoiy turmush va ta'lim-tarbiya jarayonlaridagi mohiyatlari bayon etilgan.

Tarixiy manbalar, maxsus adabiyotlarni o'rganish, "Harakatli o'yinlar" to'plamlarini ilmiy-nazariy va pedagogik jihatdan tahlil qilish natijalari shuni ko'rsatadiki, harakatli o'yinlar ijtimoiy tuzumlarning taraqqiyoti, insonlar ongining o'sishi hayot mazmunini ifodalovchi cheksiz ko'p harakatli o'yinlarni yuzaga keltirgan.

E'tiborli tomoni shundaki, harakatli o'yinlarning turlari, ularning mazmunlari va ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlari inson mehnati, aql-zakovati, jismoniy kamolotini tasvirlaydi. SHu asosda hosilni yig'ib olish, tabiat hodisalari, fasllarni aks ettiruvchi o'yinlar ko'prokdir. Hayvonlar, parrandalarning o'yinlari (mushuk va sichqon, zovurdagi bo'ri, kalhat, cho'loq xakka va h.k.) orqali insonlarning ijobiy yoki salbiy xislatlari ifoda etiladi.

Harakatli o'yinlar qaysi soha, yo'nalishda bo'lmasin ular insonlarning faol harakatini tezlashtiruvchi, jismoniy rivojlanishni ta'minlovchi va aql-zakovatini (tafakkur) o'stiruvchi ijtimoiy tarbiyaviy xususiyatlarga egadir.

Insonlar qaysi qit'ada, qaysi davlatda yashamasin va millatidan qat'iy nazar sog'lom yashash va uzoq umr ko'rish niyatida bo'ladi. Ularning ijtimoiy turmush sharoiti va mehnat jarayonida barcha madaniy tadbirlar qatorida jismoniy tarbiya va sport muhim o'rin egallaydi.

Oila, tarbiya va o'quv muassasalarini jismoniy tarbiyasi? tasavvur qilish qiyin. SHuningdek, sog'lomlashtirish markazlari, dam olish maskanlari va, ayniqsa, sport inshootlarida turli-tuman ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish jahon xalqlarining milliy an'alariga aylanib ketgan.

Ma'lumki, tarbiya va o'quv muassasalarida jismoniy tarbiya davlat ixtiyorida bo'lib, barcha tadbirlar va ta'minot ishlari ularning nufuzida bo'ladi. Uquv dasturlari tarkibida esa harakatli o'yinlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Yer yuzidagi barcha davlatlarning milliy bayramlari va sport musobaqalarida harakatli o'yinlardan maqsadli foydalaniladi.

Ta'kidlash joizki, hozirgi davr sport turlarining aksariyat ko'pchilik qismi Evropa, Osiyo, Amerika, Afrika xalqlarining milliy harakatli o'yinlaridan kelib chiqqan. YA'ni XIX asrning ikkinchi yarmigacha, avvalo, oddiy tomosha sifatida va keyinchalik sport (musobaqalashish, kuch sinashish) xususiyatiga ega bo'lgan o'yinlar shaklida ommaviy tadbirlar o'tkazilgan. Ularda kurash, boks, qilichbozlik, o'q otish, suvda suzish va h.k. ko'proq qo'llanilgan. SHu bilan bir qatorda, qishloq sharoitlarida dehqonlar mehnati va ijtimoiy-madaniyatini aks ettiruvchi harakatli o'yinlar (Rossiya: "O'tin yorish", "Kartoshka ekish", "SHolg'om tortish", "Qarmoq", "Qor bobo" va h.k) chuqur singib ketgan.

Hind xalqida "CHim xokkeyi", Amerikada "Regbi", Xitoyda "Ushu", YAponlarda "Karate", SHimoliy Evropa mamlakatlarida (Norvegiya, Skandinaviya va boshqa) konkida uchish, changida yurish, chanada o'ynash, itlar, bug'ularda poyga qilish kabi harakatli o'yinlar milliy bayramlarning mazmuni bo'lgan. Ular hozirgi davrda ham o'z mazmuni va mohiyatini yo'qotmagan va ko'pchiligi halqaro sport darajasiga chiqqan.

Qozog'iston, Qirg'iziston, Turkmaniston, Tojikiston va ularning atrofidagi davlatlarda (Kavkaz, Sibir, Afg'oniston, Eron, Turkiya va h.k.) milliy o'yinlar hisobida ot o'yinlari (poyga, qiz quvmoq, tortishish, ag'darish, otda to'p o'ynash), kaklik, qirg'iy (lochin) bilan ov qilish, to'y ma'rakalari va milliy bayramlarda kurash, elka urishtirish, arqon tortishish kabi xalq milliy o'yinlari keng tarqalgan.

YAna bir e'tiborli tomoni shundaki, sobiq ittifoq davrida "Harakatli o'yinlar" (podvijnnye igrыt) to'plamlari nihoyat darajada ko'p nusxada nashr etildi. Ular ittifoqchi respublikalarning barcha o'quv yurtlari va maktabgacha ta'lim muassasalarida keng tarqaldi. SHu sababli mazkur to'plamlardagi harakatli o'yinlar xalq orasiga singib ketib, hozirgi davrda qam ulardan foydalanilmoqda.

E'tirof etish lozimki, hozir mavjud bo'lgan va qo'llanilayotgan harakatli o'yinlar mazmun va mohiyat jihatdan o'zining qiymatini yo'qotgan emas.

O'zbek xalqining milliy harakatli o'yindari besanoq ko'p. Ularning ko'pchiligi qadimgi ajdodlarimiz ijtimoiy mehnat va turmush madaniyati bilan boglangan.

E'tiborli tomon shundaki, "chillik", "oq suyak", "eshak mindi", "quloq cho'zma", "pieda poyga", "elka urishtirish" va shu kabi o'yinlar Respublikamizning barcha xududlarida sevib o'ynab kelingan. Lekin, Surxon va Qashqa vohasining, shuningdek, Zarafshon va Farg'ona vodiysi xalqlarining o'zlariga xos milliy harakatli o'yinlari xam mavjud. Sirdaryo oqimi oxirlaridagi xalqlarning ham mazmun jihatdan fark qiluvchi harakatli o'yinlari bor.

Usmon Qoraboevning ta'rificha o'zbek xalq milliy o'yinlari va uning tarkibidagi harakatli o'yinlar bir necha ming yillik tarixga ega bo'lib, ular ijtimoiy turmushda o'ziga xos mazmunlarga egadir. YA'ni ijtimoiy tuzumlar davrida vujudga kelgan o'yinlar mazmun va mohiyat jihatdan takomillashib borib, quyidagi yo'nalishlarga ega, ya'ni:

1. To'y marosimlari. bayramlardagi o'yinlar.
2. Oila, mahalla, ko'cha-maydonlarda o'ynalayotgan harakatli o'yinlar.
3. YAkka va juft bo'lib o'ynashlar.

Mazkur yo'nalishdagi harakatli o'yinlar mazmun jihatdan quyidagi turlarga ajratilgan:

- mehnat va ijtimoiy turmushni ifoda etuvchi o'yinlar;
- fasllarda o'ynaladigan yoki ularni aks ettiruvchi o'yinlar;
- hayvonlar, parrandalar hayotiga mansub bo'lgan o'yinlar.

SHu asosda milliy harakatli o'yinlarimizni o'rganishda F.N. Nasriddinov, T.S. Usmonxo'jaev, F.Xo'jaev, A.SH. Qosimov, O.O. Po'latov, va boshqalarning to'plamlari amaliy jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi.

Ta'kidlash lozimki, deyarli barcha to'plamlar va o'quv ko'llan-malardagi harakatli o'yinlar aralash holda joylashgan. YA'ni. bog'cha va maktab o'quvchilari uchun maxsus o'yinlar bir tizim va tar-tibda berilmagan. Ba'zi to'plamlarda (O.O. Po'latov, A.SH. Qosi-mov, F.N. Nasriddinov) jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi yoki sport o'yinlari, mashgulotlari jarayonlarida qo'llanilishi mum-kin bo'lgan o'yinlarni ketma-ket tartibga solib foydalanishga tavsiya etilgan.

Harakatli o'yinlarning yo'nalishlari (mazmun) va tarbiyaviy jihatlarini e'tiborga olgan holda bir tizim-tartib bo'yicha be-rilsa talabalar va mutaxassis xodimlar uchun bir muncha qulaylik yaratadi. YA'ni, bolalar tarbiya muassasalari, o'quv yurtlari, ular-dagi kasb-hunar yo'nalishlariga qarab o'yinlarni o'rgatish maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Pirovardida ta'kidlash lozimki, uzoq qishloqlar, ovullarda saqlanib kelinayotgan milliy harakatli o'yinlar to'laligicha va batafsil o'rganilgan emas. Ayniqsa, Qoraqalpoq, Xorazm, Navoiy, Surxon vohasi, Fargona vodiysidagi harakatli o'yinlarni yanada kengroq o'rganish lozim bo'ladi. SHuningdek, "CHillik", "Oq suyak", "Poda to'p", ("CHo'pon"), kabi qarakatli o'yinlarni sport darajasiga ko'tarish lozim. Buning uchun esa ularni qishloq maktablarining "Jismoniy tarbiya" dasturi hamda ko'p bosqichli sport musoba-qalarining dasturi tarkibiga kiritish lozim bo'ladi. Talabalar-ning mustaqil ishlarida mazkur o'yinlarni bajarishni talab etish, ularga sharoitlar yaratib berish hozirgi davr taqozosi bo'lishi lozim.

I BOB. Umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya tizimida harakatli o'yinlarni ahamiyati.

Jismoniy tarbiya tizimi mazmun va mohiyat jihatdan jismoniy madaniyat harakatining asosini tashkil etadi. YA'ni jismoniy mashqlarning (sport ham) turlari va ko'llanilish sohalari mazkur tizimning birinchi yo'nalishi hisoblansa, ularni amalga oshiruvchi keng tarmoqli tashkilotlar esa ikkinchi yo'nalishni bildiradi.

Demak, jismoniy tarbiya tizimi ijtimoiy-tarbiyaviy va tashkiliy hamda boshqaruv xususiyatlarga ega bo'lishi bilan muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanida jismoniy tarbiya tizimining eng yuqori bosqichi deb jismoniy tarbiya vositasi e'tirof etiladi.

Jismoniy tarbiya vositalarining muhim turlaridan biri harakatli o'yinlar mazmun va maqsad jihatdan o'z maqomiga ega.

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya amaliyotida quyidagi yo'nalishlardan iborat, ya'ni:

- jamoali (komandali) o'yinlar;
- ommaviy (ko'pchilik ishtirokida) o'yinlar;
- yakka yoki juft holdagi o'yinlar;
- estafetali o'yinlar (asosan guruh va jamoa shaklida

o'ynash).

Mazkur yo'nalishdagi o'yinlarda qo'llaniladigan ba'zi birla-rini na'muna qilib ko'rsatish mumkin: jamoali o'yinlarga "kartoshka ekish", "to'pni doiraga qo'y", "oq terakmi, ko'k terak" kabilar misol bo'la oladi. Ommaviy ravishdagi harakatli o'yinlar "Bo'ri zovurda", "YOmg'ir", "Kalxat keldi" va h.k.

Juft holda yoki bir kishi bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlar "Uchinchi ortiqcha", "Bo'sh joy", "Xo'rozlar jangi" kabilardir.

Estafetali o'yinlar, ko'pincha, jamoa shaklida o'tkaziladi. Bunda to'plar, arg'amchi, chambarak va boshkd asbob-uskunalar, buyumlardan keng foydalaniladi.

Harakatli o'yinlarning mazmun va maqsadi quyidagi pedagogik tamoyillarga amal qilishni talab etadi:

1. Ijrochilarning yoshi.
2. O'yinchilarning jinsi.
3. Jismoniy jihatdan tayyorgarlik darajasi.

Ma'lumki, bu talablar o'quvchi-yoshlarning jismoniy jihatdan rivojlanishida anatomik, fiziologik va psixologik jihatlar e'tiborga olinadi.

Ta'kidlash lozimki, jismoniy madaniyat harakati tizimi keng tarmoqlidir. YA'ni mehnatkash ishchi va ziyolilar, o'quvchi-yoshlar va talabalar hamda maktab yoshigacha bolalar tarbiya muassasalari, shuningdek, aholi istiqomat joylari, sog'lomlashtirish markazlari, istirohat ko'ngil ochish bog'lari kabi jamoalar turli davlat va jamoat tashkilotlari tizimining asosini tashkil etadi. Deyarli barcha tarmoqlarda harakatli o'yinlar u yoki bu shaklda mazmun topadi va amalda qo'llaniladi. Bog'cha bolalari, o'quvchi-yoshlar va talabalar davlat dasturi asosida jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlar olib boriladi.

Jismoniy madaniyat harakatining boshqa tarmoqlarida esa turli an'anaviy bayramlar, sport musobaqalari jarayonida u yoki bu shaklda harakatli o'yinlardan foydalaniladi.

Milliy harakatli o'yinlarning beqiyos ko'pligi turli tarmoq-lardagi ommaviy tadbirlarning mazmuniga qarab qo'llanilishini ta'minlaydi. M: qishloq sharoitida kurashlar, ot o'yinlari, "chillik", "oq suyak", "cho'pon", "orqang quydi", "qirq tosh", "kuloq cho'zma", "xo'rozlar jangi", "piyoda ko'pkari" "tortishmachoq" kabi harakatli o'yinlarga alohida e'tibor beriladi.

SHaharlar sharoitida esa ko'proq to'pli o'yinlar, estafetalarga qiziqish kuchli bo'ladi.

Harakatli o'yinlar sport mashg'ulotlarida ham maqsadli ravishda ko'p qo'llaniladi. YA'ni sport turlariga qarab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda xizmat qiluvchi harakatli o'yinlar tanlab olinadi. Masalan: og'ir atletika, kurash va boks kabi sport turlarida kuch, tezlik, epchillikni ta'minlovchi harakatli o'yinlarga "Arqon tortishish", "Bilak kuchini sinash", "Arqonda osilib chiqish", "Xo'rozlar jangi" va h.k. mos keladi.

Sport o'yinlari turlari, engil atletika, gimnastika, suvda suzish kabi sport turlari mashg'ulotlarida tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni asosiy mazmunlarni tashkil etadi. SHu sababdan bu sohalarda "kim chaqqon", "to'pni savatga tushir", "qopqon", "qarmoq", "ovchilar va o'rdaklar" kabi o'yinlar va estafetali o'yinlardan maqsadli foydalanadilar.

Bolalar bog'chalari, o'quv yurtlari, aholi istiqomat joylari, istirohat bog'lari, sog'lomlashtirish markazlarida harakatli o'yinlarni tashkil qilishning asosiy maqsad va vazifalari shundaki, aholining salomatligini yaxshilash, ularning jismoniy kamolotini o'stirish, soglom turmush tarzida zavqli damlarni ko'paytirishga qaratiladi. Ular haqida keyingi boblarda alohida to'xtalinadi.

I.1 HARAKATLI O'YINLARNING AQLIY TARBIYADAGI O'RNI

Aqliy tarbiya pedagogik jarayonning eng yuqori pog'onasidir. Bunda barcha fanlar qatori jismoniy tarbiya va uning muhim vositasi bo'lib hisoblangan harakatli o'yinlarning ham o'ziga xos xususiyatlari hamda fazilatlari mavjud. SHu sababdan aql-zakovatni o'stiruvchi matematika, til-adabiyot, rasm va boshqa fanlardagi ba'zi mazmunlar harakatli o'yinlarda ham maqsadli foydalaniladi. M: Boshlangich sinf (I-IY) o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslaridagi harakatli o'yinlarda "Tartib soniga qarab chaqirish", "Tartib soningni yoz" (doskada o'z nomerini yozish), "Kataklarda sakrash" (kvadratlardagi tartib soniga qarab sakrab o'tish), "Kim tez aytadi" (bir xil so'zlar yoki o'xshash so'zlarni takrorlash) va h.k.da tartib sonlarni bilish, chiroyli qilib yozish, ovozlarni baland chiqarib chaqirishlarda tomoq yo'llarini chiniqtirish kabi fazilatlar mujassamlashgandir.

Ba'zi harakatli o'yinlarda tekis joylarda (asfal't) to'g'ri chiziq, doira (aylana) va boshqa shakllarni tez va chiroyli chizish kabi talablar amalga oshirilib, bunda ham aqliy jihatdan tarbiyalash jarayonlari namoyon bo'ladi.

Iplarda (arqon) ikki-uch qavatli va undan ortiq bo'lgan tugunlarni bajarish va ularni tez echish, to'plarni halqa yoki savatga tashlash, doiraga tushirish, kichik to'plarni devorga chizilgan aylana ichiga otib tegizish kabi o'yinlarda ham aql bilan ish tutish, chamalay bilish kabi hayotiy faoliyatlar amalga oshiriladi. Bu kabi harakatli o'yinlar turi va soni ko'p bo'lib, ular o'quvchi-yoshlarning yoshi, jismoniy tayyorgarligiga qarab qo'llaniladi.

Talabalar va katta yoshdagi kishilar uchun ham aqliy tarbiyani mukammallashtiruvchi harakatli o'yinlar mavjud. M: "poda to'p" (cho'pon) o'yinida tayoqni o'z "uyi"da saqlash, raqiblarga yo'l bermaslik, sharoitga qarab "poda"ni (to'p) haydash, tezda joy almashtirish kabi harakatlarda o'ylab ish kilishny talab etiladi. "Kim keldi" o'yinida ko'zi boglangan o'yinchidan yuruvchining oyoq shapasini eshitish, turganda kim ekanligini sezish va ayta bilish kabi sezgirlik talab etiladi. Umuman olganda, harakatli o'yinlarda aniq ko'rish, eshitish, his qilish. ovozlardan tanish va boshqa aqliy xususiyatlarni ishlatish, ularni tarbiyalash kabi tarbiyaviy jarayonlar mujassam bo'ladi.

SHu sababdan harakatli o'yinlarni tanlash va ularni o'tkazishda jismoniy sifatlari qatorida aqliy tarbiyani ham e'tiborga olish zarurdir.

I.2. HARAKATLI O'YINLARNING JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASHDAGI O'RNI.

"Jismoniy sifatlar (tezlik, kuchlilik, chidamlilik, egiluvchanlik va h.k.) tushunchasi jismoniy tarbiya mutaxassislari, shu sohadagi talabalar hamda ko'pchilik sport ixlosmandlariga ma'lum. SHu tufayli ularga batafsil to'xtalishga hojat bo'lmasa kerak.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda xizmat qiluvchi muhim o'yinlarning ahamiyati haqida dalillar keltirish maqsadga muvofiqdir.

TEZLIKNI TARBIYALASHGA XOS O'YINLAR. To'pli estafeta o'yinlari, to'siqliklardan tez sakrab yoki yugurib o'tish o'yinlari ("Quvnoq startlar" televizion o'yinlariga e'tibor bering), "quvlashmahoq", "bekinmahoq", "kim tez", "to'p kapitanga" kabi harakatli o'yinlarda tez yugurish talab etilib, burilish, to'xtab yana yugurish kabi harakatlar ko'p takrorlanadi. Natijada, shug'ullanuvchilar ko'rish, eshitish sezgi a'zolari hamda butun gavda a'zolaridagi suyak, mushak tizimlarining harakatchanligini ishga soladi. SHu orqali jism tezlik bilan harakat kilishga qodir bo'ladi. SHu tufayli o'yinlarni tanlash, tashkil qilish jarayonlarida shug'ullanuvchilarning yoshi, salomatligiga qarab o'yin joylariga ham e'tibor berish kerak.

KUCH SIFATINI TARBIYALASHGA DOIR O'YINLAR: Harakatli o'yinlar tarkibida kuchni talab etuvchi va bu sifatni tarbiyalovchi o'yinlar ham ko'p: Masalan: "elka urishtirish", "elkaga minib tortishish", "piyoda ko'pkari", "arqon tortishish", "arqonda osilib chiqish", "yuklarni bir joydan ikkinchi joyga ko'taryb o'tkazish", "tez o'tirib turish" kabi o'yinlarda tezlik va kuchlilik sifatlarning birgalikda ishlatilishi talab qilinadi. Bunda shug'ullanuvchylarning ogirlik vazni, jismoniy tayyorgarligi va jinsiga qarab o'yinlar tanlanadi. Og'ir va murakkab mashq-harakatyaarning ishlatilishi asosan mushaklar va suyak (bo'g'inlar) tizymining amaliy faoliyatini kuchaytirish bilan belgilanadi.

Ta'kidlash lozimki, harakatli o'yinlar orqali kuch sifatlarini tarbiyalashning asosiy maqsadi shundaki, barcha yoshdagi kishilarning ijtimoiy mehnat va turmush sharoitida zarur bo'lgan

yumushlarda faol harakat qilishga karatilishi bilan muhim ahamiyatga egadir. CHunki kuch hayotiy zaruriyatdir.

CHAQQONLIK SIFATI. Bu tezlik bilan chambarchas bog'liqdir. SHunday bo'lsada chaqqonlik (epchillik) sifatining hayotiy zaruriyatlari o'zgacha bo'ladi. Masalan: to'p o'yinlarida ilib olish, yuritish, uzatish, uloqtirish kabi xislatlar shug'ullanuvchini chaqqon-epchil bo'lib harakat qilishga da'vat etadi. SHuningdek, ba'zi to'siqli joylardan sakrab (irg'ib), burilishlardan surinmay, yiqilmay o'tish, tennis to'plarini uzoqqa otilganda tez ilib olish, ularga etib olish kabi harakatlarda ham epchil-chaqqon bo'lishlar ko'rinadi.

Bu sifatni tarbiyalash maqsadida uyushtiriladigan harakatli o'yinlarni ham shug'ullanuvchilarning yoshi, jismoniy holati va jinsiga qarab tanlash maqsadli bo'lishi lozim.

Joylarni tayyorlash, asbob-uskunalardan foydalanish va o'yinlarni o'tkazishda shikastlanish, jarohat olish kabi jarayonlarni avvaldan ko'zda tutish talab qilinadi. SHu sababdan talabalar o'quv amaliyoti (praktika) jarayonlarida bunday tarbiyaviy xususiyatlarni ko'tara bilishi va amalda qo'llay bilishi lozim.

CHIDAMLILIK SIFATLARNI TARBIYALASH. Bunda harakatli o'yin-lar tarkibidagi "eshak mindi", "chillik" (zuv-zuv), "oq suyak", "kim kuchli", "tirmashib chiqish", "narvonlarda osilish va oshib tushish" kabilarni ko'rsatish mumkin. Umuman olganda, deyarli barcha harakatli o'yinlarda bu xususiyat mavjuddir. YA'ni nafas olishni chu-qurlashtirish, tez nafas olayotganda uni sekinlashtirish, tana a'zolarining charchashi yoki urilish natijasida og'riqlar paydo bo'lishida chidash, bardosh berish muqim ahamiyatga egadir. Bunda gavda harakatlari (qo'llarni yozib, ko'tarib nafas olish va nafas chiqarish, gavnani egib turish, o'tirish va h.k.) hamda og'riq joylarni siypalash kabi faoliyatlardan foydalanish chidamlilikka eltadi.

CHidamlilikni talab etuvchi harakatli o'yinlarni kichik bolalar (I-II sinf) bilan o'tkazishda juda ehtiyotlilik talab etiladi yoki o'tkazmaslik zarur.

CHidamlilik ham hayot ehtiyoji hisoblanib, u yoki bu sabablar orqali og'riqlar paydo bo'lganda yoki ko'p o'ynab charchaganda seziladi. SHu sababdan jismoniy jihatdan chiniqtirish Yo'lida chidamlilikka doir maxsus o'yinlarni tanlash, to'g'ri tashkil etish va doimo nazorat bo'lishi kerak.

YA'ni shugullanuvchilarning o'yinlar jarayonida shikastlanishi, jarohat olishiga yo'l qo'yimaslik zarurdir. Aks holda, shugullanuvchilar, ayniqsa, o'quvchi-yoshlar va jismonan zaifroq talabalarda (qizlar ko'proq uchraydi) o'yinlardan chetlashish, xohish bildirmaslik qollari yuz beradi. Bu, o'z navbatida, jismoniy tarbiya darslari yoki o'yin jarayonlaridagi musobaqa-larning saviyasi pasayishiga sabab bo'lishi aniqdir. SHu sababdan talabalar ruhiy tetiklik. har qanday sharoitda ham chidash-bardosh berish yo'llarini chuqurroq o'zlashtirishlari ma'kul bo'ladi.

EGILUVCHANLIK SIFATI- YA'ni gavda bo'ginlari hamda mushak-larning cho'zilishi va tortilishi juda murakkab jismoniy mashklarni bajarishni ta'minlaydi. O'z navbatida, tezlik, kuchlilik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni o'z ichiga oladi. Masalan: barmoqlarni qisish, girsak va tizzalarni bukish, orqa va oldinga egilish, oyoqlarni keng yozib (shpagat) o'tirish kabi xarakatmashqlarda egiluvchanlik, qayta tortilish (tik turish) kabi holatlar ustun turadi. Bunday harakatlar juda ko'p o'yinlar mazmunidan joy olganligi ma'lumdir. M: o'tirgichda (gimnastika skameykasi) yotgan holda to'plarni sherigiga uzatish, emaklab yoki qorinda yotgan holda oldinga tortilish kabi estafetali o'yinlarda mazkur jismoniy sifatlarga ega bo'lish talab etiladi. Ta'kidlash lozimki, harakatli o'yinlarda mushaklarning ortiqcha cho'zilishi va bir-biriga to'qnashishi yoki biron joyga urib olishi oqibatida shikastlanish, jaroqatlanish hollari yuz berishi mumkin.

I.3. HARAKATLI O'YINLARNING IJTIMOIIY MEHNAT TARBIYASIDAGI O'RNI

«Mehnatniig tagi rohat», «Mehnat qilsang rizqing butun bo'ladi», «Mehnat-lazzat manbai» kabi naqlar, maqollar behisob ko'p. CHunki, mehnatsiz turmush o'g'irlik, vahshiylikni keltirib chiqaradi. SHu boisdan ham insonlar farzantlarini bolalikdan boshlab mehnatga o'rgatishga alohida e'tibor berib kelgan.

Qadimgi ajdodlarimiz va keyingi avlodlarimiz ham mehnat jarayonlarini har xil harakatli o'yinlarda aks ettirgan. M: "shuvoq" (o'tin, emish to'plash), "o'tin yorish", "ko'chat o'riatish", "cho'-pon" (mol boqish), "kartoshka ekish", "o'rdaklar va g'ozlar", "sholg'om" (yulib olish), "qo'sh haydash" kabi o'nlab harakatli o'iiinlarda mehnat va jismoniy kamolot sirlari o'rin olgan, Bu o'yinlarning mazmunida mehnat turlari ifoda etilib, shugullanuvchilarning jismoniy rivojlanishdagi eng muhim bo'lgan sifat belgilari ifodalanadi. SH.u asosda o'quvchi-yoshlarning salomatlidigi, qiziqishi va jinsiga qarab o'yinlarni tanlash lozim. Kasb-hunar yo'lidagi talabalarga moslashtirib, ixtisoslikka qaratilgan harakatli o'yinlarni ham saralash maqsadga muvofikdir. M: "poezd-poezd", "samolyot", "kartoshka ekish", "polizdagi quyonlar", "bug'doy o'rish", "poda to'p" (cho'pon) kabi o'yinlar bunda xizmat qila oladi.

Ayniqsa, "Navro'z", "Hosil bayrami", "Kasb kuni" kabi ommaviy-madaniy tadbirlarda mehnatga qaratilgan o'yinlarni tashkil etish qiziqarli bo'ladi. Talabalarning (barcha sohada) tatil paytlari, o'quv amaliyeti jarayonlari va mustaqil ish uchun berilgan vazifalarda hududlar-dagi harakatli o'yinlarni o'rganish, noma'lum bo'lganlarini yozib olishni uyushtirish yaxshi natijalar beradi.

XXI asrning texnik jihatdan taraqqiyoti ko'p sohalarda ixtirochilik bilan shugullanishni takozo etadi.

Jismoniy tarbiya va sport, madaniyat, qishloq va suv xo'jaligi, qurilish kabi sohalardagi iqtidorli talabalarga (magistrlar) va ilmiy tadqiqot bilan shug'ullanuvchilarga yangi harakatli o'yinlarni kashf etish, ularni ommapashtirish yo'llarini o'rgatish zarurdir.

Tajribali jismoniy tarbiya o'qituvchilari va iste'dodli mutaxassislarining ilmiy-nazariy va amaliy faoliyatlarini mil-liy harakatli o'yinlarning fanga ma'lum bo'lmagan turlarini terib maxsus to'plamlarda nashr etishga jalb etib, ularga sharoitlar yaratib berish lozim.

O'quvchi-yoshlar va talabalarning jismoniy tarbiya darslari jarayonida to'pni estafetalar va har xil o'yinlar katorida mehnat bilan bog'liq bo'lgan harakatli o'yinlarni bir qatorga qo'yish va shug'ullanuvchilarning kasb-hunarga bo'lgan havas va qiziqishlarini vujudga keltirishda ulardan unumli foydalanish zarur bo'ladi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi talabalarga turli yo'nalishlardagi kasb-qunarlarda mehnat turlarining muhim jarayonlari haqida nazariy bilimlar berishni yo'lga solmoq darkor.

1.4. HARAKATLI O'YINLARNING TABIATNI SOG'LAMLASHTIRUVCHI KUCHLARIDAGI O'RNI

Er yuzi va uning osti, suv va uning tagi, ulardagi bor jonzod va jonivorlar, samoviy mavjudotlik tabiatni tashkil etadi.

Tabiat naqadar go'zal, boy, saxiy va o'ta dahshatlidir. Go'zal deganda baland tog'lardan oqib kelayotgan zilol suvlar, yam-yashil o'tloqlar, daraxtlar, rango-rang gullar, toza havoni bilamiz. Boy deganda esa mevalar, turli oziqalar, er tagidan kovlab olinadigan rudalar. insonlar qo'li bilan yaratilgan koshonalar, texnik vositalar tushuniladi. Saxiy deganda esa quyosh nurlari, issiqligi, yom-Rir, qor va boshqa ne'matlarni bilish lozim. SHu bilan birgalikda, tabiat o'ta daxshatli, ayovsiz zarbalar beruvchi, tashvishlarga soluvchi borliqdir. YA'ni er qimirlashlari, toshqin sellar, qish bo'ron-lari, dovul va kuchli shamollar tabiat manzaralarini tubdan o'zgar-tiradi, insonlar hayotiga jiddiy zarar keltiradi. Insonlar esa Ularga ko'nikadi va tabiatni bo'ysundirishga harakat qiladi. Bu jarayonlar harakatli o'yinlar mazmunida ifoda etiladi. Masalan: "yomg'ir", "ayoz bobo", "kalxat keldi", "zovurdagi bo'ri" kabilarda tabiatdagi jonli va jonsiz kuchlarning insonlarga keltiradigan zararlari tasvirlanadi. YA'ni zarar keltiruvchi hodisalarga qarshi kurash yoki o'zini himoya qilish orqali jismonan baquvvat bo'lish, qarshi kuchlarni engish kabi jismoniy sifatlar va insoniy fazilatlarini tarbiyalash ko'zdatutiladi.

SHu bilan birgalikda, tabiat ko'ynida dam olish, mehnat qilish, jismonan chiniqish, jarohatlanganda ko'maklashish kabi ijobiy xislatlar ham ko'p o'yinlarda mazmun topgan. Masalan: "sayohatga", "gulchambar yasash", "do'lana terish", "uy qurish", "chumchuq pir-r-r etdi", "cho'milish" kabilar. Ularning mazmunida ham tabiat sirlari, hayvonot va o'simlik dunyosi bilan tanishish, hayotiy ehtiyojlarni qondirish, jismoniy chiniqish kabi ko'p qirrali faoliyatlar, fazilatlar mujassamlashgan bo'ladi.

Demak, tabiat, ayniqsa hayvonot va o'simlik dunyosi bilan bog'liq bo'lgan o'yinlarni ko'proq topish, ularni ommalashtirish, ta'lim-tarbiya jarayonlarida maqsadli qo'llash zarur bo'ladi. Buning uchun esa sohaviy mutaxassislar (o'lkashunoslik, tabiatni ko'riqlash, jismoniy tarbiya va h.k.) bu mavzudagi qarakatli o'yinlarni ko'proq bilishlari, oila, bogcha va o'quv yurtlarida, shuinddek, ommaviy madaniy tadbirlarda ularni musobaqa tariqasida tashkil qilib borish lozimdir. O'zDJTI, oliy ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya fakul'tetlari, olimpiya zaxiralari kollejlari, shuningdek, pedagogika kollejlari tarkibidagi jismoniy tarbiya bo'limlarida bir kunlik va ko'p kunlik piyoda yurish sayohatlarida (turistik poxod) tabiat bilan bog'liq bo'lgan harakatli o'yinlarni chukurroq o'rganish, ularni o'z joyida (tabiat) amalda bajarishlari lozim. Bu esa bo'lajak mutaxassislarda harakatli o'yinlarning mazmuni va ijtimoiy tarbiyaviy xususiyatlarini ongli ravishda tahlil qilish, ma'nosiga to'la tushunishda xizmat qiladi.

Uquvchi-yoshlar va talabalar bilan harakatli o'yinlarni tashkil qilish jarayonlarida viloyatlarning xududlaridagi tog'li manzaralar, ularda mavjud

bo'lgan hayvonlar, parrandalar, o'simliklar haqida tegishli ma'lumotlar berib borish, ularning tabiatga bo'lgan his-tuyg'ularini oshirishga karatilishi lozim.

O'tgan bo'limda tabiatning go'zal manzaralari, yaxshi xislatlari va ba'zi injiqliklari haqida qisman ta'kidlandi. Bu tabiiy jarayonlar yilning to'rt faslida namoyon bo'ladi.

SHoir (H.Olimjon) kuylaganidek har faslning o'z ziynati va xislati bor.

BAHOR — butun tabiat uyg'onadi, odamlar ko'chat ekish, ekin ekish bilan band bo'lsa, hayvonot va o'simlik dunyosi yayrab yurish va yam-yashil bo'lib burkanishni boshlaydi. Qaysidir parrandalar (laylak, qaldirg'och, turnalar, ko'k qarg'a-tira-tira va h.k.) issiq mamlakatlar sari yo'l oladi. Ko'k karg'a (tira-tira) uyg'onib inidan chiqadi. Tog' manzaralari va keng yaylovlar yam-yashil o'tloqlar va lola-qizg'aldoqlar bilan "gilam yoyadi".

Eng muhimi, bolalar, o'quvchi-yoshlar turli o'yinlar o'yna-shadi, tabiat go'zalligidan bahramand bo'ladi. Bunday tabiiy ja-rayonlarni insonlar harakatli o'yinlar mazmuniga qam ko'chirib olib, turli xil qarakatlar bilan miriqib o'ynashadilar. Ayniqsa, "poda to'p", "chillik", "eshak mindi", "kalhat keldi", "kartoshka ekish", "baliq ovi", "qarmoq", "bayroq uchun kurash", "elka urishtirish", "zuv-zuv", "bekinmashoq", "to'pli estafeta" va shunga o'xshash ko'p o'yinlar barcha kishilarning, ayniqsa, bolalar va o'smirlarning sevimli ermagi bo'ladi.

YOZ - faslda qishloq xo'jaligi ekinlarini sug'orish, hosil yig'ib olish, chorva mollarni boqish va boshqa turli xil mehnat hamda oilaviy yumushlar bilan odamlar band bo'ladi.

YOzgi ta'til bo'lganligi sababli bolalar soya-salqinlarda har xil o'yinlar bilan shugullanishadi, ariq, ko'l, hovuzlarda cho'milishadi, oftobning issig'ida yotib chiniqadi.

Ayniqsa, futbol o'yini, velosiped poygasi, kurashlar, go'zal manzarali joylarga sayr qilish kabi o'yin-harakatlar bolalar hamda o'smirlarning mashg'ulotlariga aylanadi. Kechki salkin paytlarida ko'cha-maydonlarga yig'ilishib turli xil harakatli o'yinlar bilan mashg'ul bo'lishadi. SHu sababli ularning o'yin va mashg'ulotlarini uyushgan holda tashkil qilish lozim bo'ladi. Ammo ularni rasmiy ravishda tashkil qiluvchi mutaxassislar bo'lmaydi. CHunki mahalla va uy boshqarmalarida jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mas'ul xodimlarga o'rin (shtat) belgilanmagan. Jamoatchi sifatida mas'ul bo'lganlar esa faqat terma jamoalar tuzib, tuman-shahar sport musobaqalarida ishtirok etish bilan chegaralanadilar.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi talabalar, bo'lajak mutaxassis sifatida, bo'sh vaqtlarida qishloq va mahalla sharoitlarida bolalarning yozgi ta'til paytlari va darsdan tashqari vaqtlarida o'yinlarni uyushtirish xamda o'tkazishda ko'maklashishni o'z burchlari qilib olishsa fayzli bo'lar edi.

KUZ - hammasi yuz bo'ldi, desa ma'no jihatdan to'g'ri chiqsa kerak. CHunki, deyarli barcha yigim-terim tugab, hosil to'planadi. Rizq, noz-ne'matlar muhayyo bo'ladi.

YUrtimizda "paxta bayrami" ancha vaqtdan buyon odatga ailangan. Ko'pchilik oilalarda sunnat to'ylari aynan kuz paytida o'tadi. Bunday holatlarda

kurashlar, ot o'yiilari (ko'pkari, poyga, otni o'ynatish, g'ovdan sakrab o'tish) hamda "qulok cho'zma", "piyoda poyga", "chillik", "oq suyak", "arqon tortishish", "bilak kuchini sinash", "qo'chqor urishtirish", "xo'roz urishtirish", kabi harakatli o'yinlar va murakkab bahslar tashkil etiladi. Bu kabi o'yinlarning mazmunida jismoniy sifatlar mujassamlashib, odamlarning quz faslida qiladigan mehnat yumushlari ham ifoda etiladi.

Har yili oqtyabr oyining boshida "O'qituvchilar kuni" bayram sifatida nishonlanadi. Bunda she'r o'qishlar, qo'shiqlar hamda raqslar ijro etiladi. Qaerlardadir futbol, voleybol o'yinlari, kurash va boshqa sport turlari bo'yicha musobaqalar ham o'tkaziladi. Bunday ulug' ayyomlarda kasb-hunar va kuz faslini ifoda etuvchi harakatli o'yinlarni tashkil qilish maqsadga muvofiq bo'lar edi. Ma'lumki, barcha sohadagi fan o'qituvchilari sadoqat bilan ijodiy mehnat qilishadi. Ularning hayoti va kasbiga doir harakatli o'yinlarni tashkil qilish, ayniqsa, yangi o'yinlarni kashf etish zarur bo'ladi. Masalan; tartib bo'yicha sonlarni (ma'lum darajada) chiroyli, aniq qilib yozish estafetasi, biron shaklni (hayvonlar, parrandalar, daraxtlar, gullar va h.k.) rasmga chizish estafetasi, o'xshash so'zlarni (to'xtamsh to'xtab tur, kumush kulib qo'y, sharsharadan sharillab tushdi va h.k.) tez aytish musobaqasi, ulug' sanalar, atoqli mutafakkirlar, zamonaviy mashhur shoirlar, sportchilarning nomini tez topib, ularni doska-erga chizish kabi o'yinlar ham aqliy zakovat va jismoniy kamolotning rivojlanishiga katta hissa qo'shadi.

Xulosa shundaki, kuzning ziynati va kasb-hunar kishilari-ning (dehqonlar, o'qituvchilar va h.k.) bayramlari, to'y-tomoshalari, yigitlarning gashtaklari (gaplar) o'yinlar bilan mazmunga boy bo'lsin. Ularning tarkibida faslga va kasblarga mosmonand harakatli o'yinlar ko'paysin. Iqtidorli yoshlar va iste'dodli mugaxassislar harakatli o'yinlarning yangi turlarini ko'prok kashf etsinlar.

QISH - bu fasl o'yinlarining ham o'zgacha gashti bo'ladi. Bunda qor otib o'yvash, qorbobo yasash, qor-muz ustida tiyg'onib (sirpa-nib) uchish, chanalarda poyga (kim o'zari) qilish, qir-adirlar ustidan soylikqa dumalash yoki tog'oraga (lagan, patnis, taxta, chana va boshqa moslamalar) o'tirib sirpanib uchish kabi harakatli o'yinlar bolalar, o'smirlar, hatto, katta-kichik erkak-ayollarning g'oyat sevimli mashg'uloti bo'ladi. Bunday o'yinlarni rasmiy ravishda tashkil etib, ularga jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari bosh-qosh bo'lsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Kezi kelsa bu o'yinlarning xali tartib qoidalarini (chegara, masofa, me'yor, taqdirlash va h.k.) ishlab chiqib, ommaga tarqatish zarurdir, SHu sababdan talabalar qish fasli o'yinlarini yaxshi o'zlashtirishlari, yangi o'yinlarni o'ylab topib, ularni tajribalarda sinab ko'rishlari lozim.

YUkorida ta'kidlanganidek, har faslning o'z ziynati va ajoyib xislatlari mavjud. YUrtimiz tabiatan go'zal manzaralar, turli xil o'yinlar uchun qulay va xalkimizning qiziqish va ehtiroslari g'oyat kuchli. SHuning uchun aholini jismoniy jihatdan tarbiyalash, ularning salomatligini yaxshilash hamda o'quvchi-yoshlar va talabalarning ma'naviy va jismoniy kamolotini takomillashtirish maqsadida har faslning o'z o'yinlarini mazmunli, qiziqarli qilib o'tkazib berish davr talablaridan biridir.

Ma'lumki, turli sabablar bilan kattayu-kichik yoshdagi kishilar shamollashi yoki boshqa dardlarga chalinishi tabii bir Holdir. Ularga, eng avvalo, tibbi yordamlar ko'rsatilib, oyoqqa turg'aziladi va jismoniy qarakat qi;shsh tavsiya etiladi. Plu sababdan yosh bolalarga ko'prok to'p bilan o'ynash, ochiq havoda sayr Qilish, yugurish-sakrash o'yinlaridan foydalanish mumkin. Katta yoshdagilar futbol, basketbol, tennis o'yinlari va o'zlariga ma'qul bo'lgan boshqa harakatli o'yinlar (bilak kuchini sinash, turnikda tortilish, to'pli estafetalar va h.k.) bilan mashg'ul bo'lib, tanani qizitish, terlatish lozim, SHunda kasallik alomatlari tezda ketadi.

Kattayu-kichik yoshdagi bolalar, o'smirlar va katta yoshdagi kishilar orasida tugma ravishda yoki biron sabab bilan nogiron bo'lib qolganlar uchraydi. Nogironlikning turlari g'oyat ko'p. Ularni asosan quyidagi katta guruhlariga ajratish mumkin, ya'ni:

1.Harakat faoliyati tetik va o'yinlarga yaroqlilar (kar, ko'r, soqovlar va qo'l yoki oyokdan ajralganlar).

2.YUrish va oddiy qarakatlarni bajarishga qiynaluvchilar (umurtqa pog'onasi, qo'l,oyoq bo'g'inlari yoki mushak asablari shikastlanganlar).

3.Moslamalar (protez), aravachalarda o'tirib yashovchilar.

4.YOtib qolganlar (pastel rejimi)

Mazkur guruhlardagi nogironlar o'zlarining holatlariga qarab harakatli o'yinlar, mashqlar bilan shug'ullangisi keladi. Lekin, ularga doimo maxsus o'yinlar bilan shugullanishga kam e'tibor beriladi yoki o'yinlar taqiqlanadi.

Ma'lumki, nogironlar bilan jismoniy mashqlar va ba'zi o'yinlarni o'tkazish uchun, odatda, shifokorlarning ruxsati, maslahati zarurdir. SHunga asosan ularga xizmat qiluvchilar, oila sharoitida ota-onalar (boshqalar ham) nogironlar uchun maxsus harakatli o'yinlarni bajartirishi lozim.

Nogironlarning holati (guruh) va qiziqishiga qarab to'p o'yinlari, estafetalar, tortishish, bilak kuchini sinash, osilish, tirmashib chiqish kabi o'yinlarni bajartirish ma'qul.

YUrishga qiynaluvchi yoki yura olmaydigan (qo'l-oyoqlari sog') bemorlar, nogironlar uchun to'plarni uzatish, to'pni ilib olish, rezina, cho'ziluvchi materiallar bilan tortinish kabi o'yinlar tavsiya ztilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Eng kichik yoshdagi soqov, kar, ko'r bolalarga to'p o'yinlari ma'qul keladi. YA'ni to'plarni dumalatib unga etib (emaklab) olish, to'pni qo'lda tutish, otish kabi harakatlarni ko'prok bajartirishga to'g'ri keladi.

Talabalar "Davolash jismoniy madaniyati", "shifokor nazorati" fanlaridagi mazmunlarni mukammal egallashlari, ularni amalda maqsaddagidek bajarish yo'llarini, ko'nikmalarini egallashlari lozim.

Buyuk kelajak bugundan, avlodlar esa hozirgi yosh bolalardan boshlanadi. Ularni tarbiyalab voyaga etqazish, jismonan barkamol va ma'naviy jihatdan etuk insonlar qilib etkazishda davlat, tarbiya muassasalari, jamoat tashkilotlari, mahalla va oila mas'uldir.

Ma'lumki, hozirgi davrda ko'pchilik oilalarda, ayniqsa, sha-har sharoitida eng kichik yoshdan (1-3) boshlab, go'daklarpi bogchaga topshiradi. Qishloq sharoitida

esa ko'pchilik go'daklar va maktab yoshigacha bo'lgan bolalar oilada tarbiyalanmokda. SHu jihatdan olganda yosh bolalar bilan xilma-xil harakatli o'yinlarni o'tkazish uchun turli yo'llardan foydalanishga to'g'ri keladi.

Maktab yoshgacha bolalar tarbiya muassasalarida (bog'chalar) jismoniy tarbiya vositasi sifatida harakatli o'yinlar "Jismoniy tarbiya" dasturi asosida tashkil etiladi.

Oila tarbiyasida esa harakatli o'yinlarni tashkil qilish bo'yicha ishlab chiqilgan yagona dastur yo'q. SHu sababdan ota-onalar yosh bolalarni soglom qilib tarbiyalab o'stirishda harakatli o'yin-larning turlarini bilish va tanlash, ularni o'tkazishning tug'ri usullarini bilishlari shart.

1.Oila sharoitida bolalarning salomatligi, jismoniy jihatdan rivojlanishv va eng muhimi esa qiziqishiga qarab quyidagi o'yinlarni tanlash va o'rgatish lozim bo'ladi:

-Eng kichik (1-3) yoshdagi bolalarga to'plarni ushlab, dumalatilgan to'plarga etib olish va olib kelish, past-balandlikdagi joylardan (ko'rpachalar, taburetkalar, stullar, ariqlar va h.k.) sakrab tushish, hakkalab o'tish, bir-birini quvlab ushlab, oyoqlar bilan to'pni yuritish, tepish, bir-biri bilan olishish (kurash), bekinmashoq va h.k

-O'rta (3-5) va katga yoshdagi (5-7) bolalar uchun kuyidagilarni tavsiya etsa bo'ladi, ya'ni: futbol o'yini qismlari (elementlar) basketbol o'yini qismlari, daraxtlarda qo'lda tortilish, quvlashish, burilib qochish, turli balandliklardan (kamida 50 sm) pastga sakrash, ariq, chuqurliklardan sakrab o'tish, velosiped haydash va poyga qilish, maxsus moslamalardan (narvon, turnik, halqa va qokazoga o'xshash) osilish, oshib tushish, osilib-chirmashib chiqish, kurash, bilak kuchiiii sinash, xo'rozlar jangi, bekinmashoq va shunga o'xshash qarakatli faoliyatlar va o'yinlar.

O'yinlarni o'tkazish uchun esa ota-onalar (boshqa oila a'zola-ri), birinchi navbatda, o'yinlar yoki uyinga o'xshash faol harakatlarning (osilish, osilib tushish, tirmashib chiqish, sakrashlar va q.k.) mazmunlari, koidalari, xavfli tomomlarini (shikastlanish, joylar yoki buyumlarning yaroqliligi yoki buzuqligi) bilishlari shart. O'yinlarni tashkil qilish uchun qulay joylarni tanlash va tayyorlash bolalarning kiziqib o'ynashi va yaxshi samaralar berishiga sabab bo'ladi. Buning uchun esa kuyidagi shartlar amalga oshirilishi lozim:

-o'yin joylari toza bo'lishi, ya'ni chang, tosh, tikan, shoxlar bo'lmasligi;

-bolalarning kiyimlari mavsumlarga qarab engil, ixcham va o'zlariga loyiq bo'lishi (katta tufli, kalish, krassovkalar o'yinda xalaqit tugdiradi);

-kichik bolalarni doimo nazoratda tutish, qiyinroq xarakatlarda ularga ko'maklashish;

-osilib tushish, aylanish, tirmashib chiqish o'yinlarida, albatta, yordam berish yoki yiqilib tushmasligi uchun himoya (straxovka) qilish lozim;

-yaxshi bajara olmaganligi uchun koyish yaramaydi, aksincha, ragbatlantirish (qiziqtiruychi) usullarini qo'llash;

- o'yin-mashqlarning me'yorini bilish (ortiqcha o'ynatish, charchashgacha borish yaramaydi), bajarish o'ynashdan bosh tortsa (xohlamasa) qiziqtirish yoki boshqa o'yinga o'tish lozim bo'ladi.

Qishloq joylarida hayvonlar (buzoq, qo'zi, uloq, quyon) va parrandalarni (tovuqlar, o'rdaklar, g'ozlar va h.k.) ushlab, haydash, iniga (uyi) haydash va qamash harakatlarini doimo o'rgatib borish lozim bo'ladi. Bu holatlar hayotga qizikish, mehnat qilishga O'rganish, jismoniy jihatdan chaqkon, epchil bo'lishga etaklaydi.

2. Bogchalar sharoitida maxsus dastur asosida harakatli o'yinlar tashkil etiladi. Dastur mazmunida xilma-xil o'yin-sayr, o'yin-mashqlar asosiy tadbirlar hisoblanadi. Ba'zi tajrybali tarbiyachilar va jismoniy tarbiya sohasi bo'yicha mutaxassislar dasturdan tashqari turli o'yinlardan ham foydalanishadi.

Jismoniy tarbiya dasturidagi harakatli o'yinlarning eng muhimlari quyidagilardan iboratdir, ya'ni;

- to'p o'yinlari: to'pni yuritish, ilib olish, uloktirish, doiraga tushirish, savatga tushirish, bir-birini urish (tegizish) va h.k.

- estafetali o'yimlar: biron buyum (kichik koptok, tayokcha, ro'mol, ip) bilan mamzilga yugurib qo'yib kelish-qaytib olib kelish, arqonchadan sakrab yugurish, tizzada emaklab yurish va q.k.

- narvon yoki maxsus moslamalarga osilish va osilib aylanish, chiqish, tushish (kim tez va yaxshi bajaradi);

- kurash qismlari (elsmentlar); qo'llardam ushlab silkitish, elkadan ushlab silkitish, oyoqlardan ushlab yoki chalim solib yiqitish, kuchoqlashib olishish, beldan ushlab olishish, yiqilmaslik alomatlarini v.h.k.;

- sayr, sayohatlar, toza havoda dam olish, o'tirib o'ynaydigan turli o'yinlar (tosh, danak, yongoq, mayda narsalarni havoga otib ilib olish, bekitib-tomish), manzaralar haqida so'zlashish (kim tez va yaxshi aytadi);

- kichik havzalar (basseyn) va ariqlarda cho'milish, kim tez suzadi, kim yaxshi usul bilan suzadi, kabi o'yinlar;

- samolyot, poezd, raketa, avtobus harakatlarini ifodalovchi o'yinlar va h.k

O'yinlarni tashkil qilish va qiziqarli kilib o'tkazish uchun joylarni tanlash, ularga bo'lgan talablarni (tozalik, butunlik-soz, qiziqtiruvchi jihatlar) bilish lozim. Sogliqqa zarar keltiruvchi va shikastlanishga sabab bo'luvchi jihatlarni bartaraf qilish tarbiyachi tashkilotchining burchidir. Ayniqsa, narvonlarning (yog'och bo'lsa) butun yoki siniqligi, osilib o'ynash sabablari-ning tozaligi va butunligini anval tekshirib ko'rish lozim.

Fasllar, ob-havo sharoitlariga qarab bolalarning ustbosh va oyoq kiyimlarini yaxshilab kiydirish, ta'minlash lozim. Qishki paytlarda qor otib o'ynash, qorbobo yasash, toyg'anib (sirpanib) o'inash, chanalarda uchish kabi o'yinlarni taidkil qilganda o'yin joylarida ortiqcha va jarohatlar keltirib chiquvchi narsalardan tozalash yoki nazorat qilish shart. Arg'amchi (skakalki), to'plar, iplar (arqon), chambarak (obruv) va boshqa asbob-uskunalar guruh bo'lib o'ynashda barcha bolalarga etarli bo'lishi yoki to'g'ri taqsimlanishi lozim. Aks holda, bolalar o'rtasida talashish natijasida iizolar, bir-biri bilan urishishi, janjal chiqarishga sabab bo'ladi.

Ta'kidlash lozimki, o'yiqlar jarayoni yoki sunggida (yakunlash) bolalarning barchasida quvnoqlik, yana o'ynashga ishtiyok bo'lishi lozim. Birontasi ham o'yin yoki bir-biridan norozi bo'lmasligi kerak.

Buning uchun esa tarbiyachi-tashkilotchi, eng avvalo, ruhiy ji-xatdan quvnoq, o'zini tutabilishi kerak. SHu asosda o'yiqlarning turlari va mazmunlarini a'lo darajada bilish, tashkil kilish hamda o'tkazish jarayoilarida doimo birgalikda ijro etish bolalarning qizikishi, aytganlarini so'zsiz bajarishi va tarbiyachiga bo'lgan e'tiqodlarini oshirishda eng muhim omil sifatida xizmat qiladi.

Eslatish lozimki, harakatlarni noto'gri bajargan bolalarni kamsitish, koysht yaramaydi, aksincha, ragbatlantiruvchi tarbiyaviy usullardan foydalanish lozim. Faol bolalarni rag'batlantirishda o'rnak sifatida ba'zilar namuna qilish mumkin.

Eslatib o'tish lozimki, bogcha bolalari uchun tayyorlangan "Harakatli o'yinlar" to'plamlari anchagina bor (adabiyotlar ro'yxatiga qarang). Birgina "1001 o'yin" (Usmonxo'jaev T., Xo'jaev P.) to'p-laminiig o'zida 200 ga yaqin harakatli o'yinlar mazmun topgan. SHa-roitlar va imkoniyatlarga qarab ularning barchasini bog'chalarda qo'llash mumkin. SHu sababli ular orasidan e'tiborga loyiq va ijtimoiy-tarbiyavii jihatdan ko'proq ma'qul bo'lgan o'yinlarning ba'zi birlarinigina namuna sifatida keltirdik. O'yinlar qisqartirildi va ba'zi o'zgartirishlar kiritildi.

Samolyotlar — o'yin mazmuni: bolalar oralari ochiq holda bir safda turib, tarbiyachining "uchishga tayyorlaning" ko'rsatmasi asosida tirsaklarni bukishadi va "uchinglar" buyrug'i bo'yicha tirsaklarni orqaga (oldinga) aylantiradi, ya'ni matorning ishga tushiishni ifoda etadi va qo'llarini yozib oldinga yugurishadi (10-15 m). manzilga kelganda to'xtab (qo'nib), bir tizzasini bukib erga qo'yadi. O'yin 4-5 marta takrorlanadi.

O'yinni tashkil qilish: maydonda (zal) ikki tomonlama bolalar soniga qarab uzun chiziq tortiladi va ularni safga tiziladi, O'yinni ko'rsatishda (so'zlab berish) avvaldan tayyorlangan rasmlarni ko'rsatish zarur. Uyin qiziqarli bo'lish uchun bola-larni 3-4 guruqqa bo'lish va kim tez uchishini aytib ko'yish kerak bo'ladi, Uyin o'rta va katta yoshdagilarga mo'ljallangan.

O'yinni yakunlash: tez va chiroyli harakat qilgan guruh va ba'zi bolalarni ragbatlantirish, namuna qilish lozim. YAnada tezroq harakat qilish (gavda va qo'llarni burish) yo'llarini ko'rsatish va vazifa qilib ko'yish lozim.

Ariqdan sakrab o'tish — o'yinning mazmuni va qoidalari: o'yin bolalarning tezlik, epchillik, xushyorlik kabi harakat malakalarini tarbiyalashga qaratilgan. Erga (pol) uzunligi 2-3 m va eni 25-30 sm.li taxta ko'yiladi, bu ariq ustidan o'tuvchi ko'prik hisoblanadi. Ariqning narigi tomonida turli gullar, maysalarni bildiruvchi har xil rangdagi qiyiqchalar (qog'oz) tashlab qo'yiladi. Bolalar birma-bir ko'prikdan o'tib gullarni terishadi va o'tirib, cho'qqayib dam olishadi, Keyin o'z joylariga qaytishadi.

O'yinni tashkil qshshsh: bolalarning ko'prik qilishini o'rgatish uchun engil taxta (faner) yoki materialni belgilangan joyga qo'yishda ularni jalb etish lozim. Ariqda tez oqar suv borligi, tushib oqib ketmasligi uchun ehtiyot bo'lish, yo'l talashmaslik, oldinma ketin o'tish kabi holatlar ogohlantiriladi.

O'yinga yakun: ko'prikdan tez yoki ehtiyot bo'lib o'tgan hamda kim ko'p va chiroyli gullarni tergan bolalarni ragbatlantiriladi.

CHiziqni bosma — o'yinning mazmuni: Uyin mustaqil harakat qilish va muvozanatni saqlashni tarbiyalashga qaratilgan. Erga (pol) yonma-yon ikkita chiziq tortiladi. Uzunligi 3-4 m va oralig'i 40-50 sm bo'ladi. Bolalar navbat bilan chiziqlar orasidan yurib (emak-lab) o'tishi lozim. Oxirida turib qo'llarni baland ko'tarib kerishadi va nafas chiqaradi,

Tashkil qilish: chiziqlarni bolalarga chizdirish eki yupqa taxtalardan foydalanish mumkin. CHiziqni bossa jarga tushib ketishligini ogohlantiriladi.

YAkun: chiziqlar oralig'idan tetik, qiyshaymay va to'g'ri o'tgan bolalar ragbatlantirilishi va yanada tezroq o'tishini vazifa qilib qo'yish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Nishonga tushir - to'plarni dumalatish va mo'ljallarni bilish hamda chaqqonlik kabi harakat ko'nikmalarini o'rgatishda bu o'yin maqsadga yaqindir. O'yin 1-3 yoshli bolalarga mo'ljallangan.

Mazmuni: Bolalar skameykada o'tirishadi. 3-5 m narida chiziq tortiladi va ular navbat bilan 3-4 ta to'pni oldinma-ketin chiziq tomon dumalatadi va keyin borib ularni yirib kelib, navbatdagi bolaga beradi. SHu tariqa hamma bolalar bu harakatlarni baja-rishadi.

O'yinni tashkil qilish va uning shartlari: ob-havo kulay paytlari ochiq maydonda tashkil etiladi. To'pni uzoqqa otish mumkin emasligi va chiziqqa tegizishni tushuntiriladi. To'plar uzoqqa dumalab ketsa, boshqa bolalarning ham yordamlashib terib kelishi-ga ruxsat beriladi. O'yinda kim yaxshi bajarsa, ularni ragbatlan-tiriladi.

Qush va upkng bolalari - mazmuni: bolalar ikki yoki uch guruhga (5-6 tadan) bo'linadi va ular sig'adigan darajada doira (uya-in) chiziladi. Bolalar qush bolasi va tarbiyachi esa qush vazifasini bajarishadi. Doira (uya) ichidagi qush bolalariga tarbiyachi (qush) "qani uchaylik" deb o'zi qo'llarini (qanot) yozib har tomonga yuradi (uchadi). Kushchalar ham erkin va mustaqil ravishda harakat qilishadi (uchadi). Tarbiyachi (qush) ularning turli harakat qilishi, "don terib eyishi", quvlashishlarini nazorat qilib boradi. Keyinchalik esa "endi uyaga uchamiz" deyishi bilan "kushchalar" tez "uchib" o'z uyalariga (iii) kirib olishadi. Uyin 3-4 marotaba takrorlanadi.

O'yin shartlari va yakunlash: "Uya"da (in) "kushchalar" o'tirishi va "qushni" (onasi) kelguncha (uchishga ruxsat berganida) ular bir-birlariga karashi, gaplashishi, qimirlashi lozim. "Uchaylik" topshirig'i bo'yicha "qushchalar" uyasidan tez chiqishlari va avvaldan tushuntirilgan harakatlarni (qanot ezish, qoqish, qo'nish, don terish va h.k.) barcha baravariga bajarishlari lozim. Uyaga qaytishda ham "uchish" harakatlarini qilishlari shart.

Eng yaxshi ijro etgan bolalarni saralab, namuna qilib ko'rsatish lozim.

Quyosh va yomgir — o'yin mazmuni: xona yoki maydonda bolalar soniga qarab stullar qator qilib qo'yiladi. Ularning orqasida bolalar cho'qqayib turishadi va derazadan (stul teshiklari-panjara) mo'ralashadi. Tarbiyachi: "quyosh chiqdi, o'ynab kelinglar", Deb ruxsat beradi. Bolalar tezda yugurishib, turli harakatlar qilishadi. Birozdan keyin tarbiyachi "YOmgir" deb ularni chaqiradi va bolalar

tezlikda kelib o'z joylarini egallashadi. Yana "kuyosh chikdi, o'ynanglar"-deyishi bilan bolalar yugurishib ketadi. Uyin 5-6 marta takrorlanadi. O'yin qoidalari va yakuni: o'rindan turganda yoki qaytib kelib joylarini egallashda stulni yikitib yubormaslik, o'zlari surinib yoki bir-biriga to'qnashib yiqilmasliklari kerak. Erkin o'ynab YUrganda sakrash, bir-birlari bilan quvlashish va boshqa harakatlarni qilishi lozim. O'yinda chaqqon va epchil harakat qilganlarni tarbiyachi rag'batlantiradi.

Quyonglar — maydonning turli joylarida 5-6 doirachalar chiziladi va ularning o'rtasiga stul (in) qo'yiladi. Uzoqroqda qorovul xonasi (tarbiyachining o'rni) bo'ladi. Bolalar (quyonglar) doira ichidagi stul (in) tagiga kirib o'tirishadi, Tarbiyachi har bir inga kelib "chiqinglar" deb ruxsat beradi. Quyonglar birma-bir emaklab chiqib, keyin yurishadi va sakrab-sakrab o'ynashadi. Tarbiyachi "inlaringga (katak) kiringlar", deb buyruq beradi. Quyonglar sakrab-sakrab o'z inlariga kirib olishadi.

Uyin qoidalari va yakuni: "in"dan chiqishda yoki kirishda ehtiyot bo'lish, surilmaslik lozim. Sakrab-sakrab "o'tilayotganda" bir-birini itarmaslik, yiqitmaslik lozim. Quyonglar harakatini shartli ravishda yaxshiroq bajarish kerak. "Quyong" vazifasini a'lo darajada bajargan bolalarni tanlash va namuna qilib ko'rsatib, bolalarni rag'batlantirish lozim.

Balandroq irg'it - mazmuni: bolalar bir-biridan uzoqroq turib tizilishadi va qo'llaridagi to'plarni boshi ustiga balandroq irg'itib, uni ilib olishadi. Ilib ololmaganlar tezda uni tutib olib, yana balandga otishadi. SHu tariqa 3-5 daqiqa o'yin davom ettiriladi.

O'yin shartlari: Bolalar o'z joylarini almashtirmasligi va boshqalarning to'pini egallamasliklari shart. Uyinda surilib yoki bir-biri bilan to'qnashmasligini ogohlantiriladi. YAKun: to'plarni tushirmay ilib olganlar va to'pni balandroq otib ilib olgan bolalarni kuzatib borish va ularni to'g'ri tanlash, rag'batlantirish lozim.

Nima qichqirdi, toping-chi? — o'yin mazmuni: maydonda (xo-na) bolalar doira shaklida tizilishadi va doiradan tashqariga qa-rab o'tirishadi. Tarbiyachi bitta bolani o'yin boshligi qilib oladi va doira o'rtasida turib bironta haivon yoki parrandaning ovozi o'yin boshlig'i chiqaradi. Keyin tarbiyachi bolalarni doira ichiga qarashni buyuradi. "Qani topingchi, qaysi qayvon (parranda) ovozi edi", deb bolalarga murojaat qiladi. Ovozni to'g'ri va birinchi bo'lib topgan bola o'yin boshlig'i qilib qo'yiladi. O'yin shu tariqa 8-10 marotaba bajariladi.

O'yin qoidalari va yakuni: ruxsatsiz doira ichiga qarash, so'-ralmaguncha ovozni tanib aytib qo'yish mumkin emas. Quloq solib o'tirganda gaplashmaslik, bir-birini itarmaslik lozim. Kim tez va ko'p ovozni bilsa, ularni rag'batlantirish lozim. O'yinda hayvonlar nomini bilish, ovoz berish bilan tamoqlarni chiniqtirish kabi tarbiyaviy jarayonlar mujassamlashadi.

Quyonglar va bo'ri - mazmuni: maydonda (o'tloq) bolalar o'zlariga doira (in-katak) chizib olishadi. 2-3 tasi bir bo'lib kattaroq doira (in) yasashi ham mumkin. Ular orasidan chaqqonroq bolani bo'ri qilib saylashadi (tayinlashadi). Bo'ri gtanaroq joyda turadi. Tarbiyachi "quyonglar'ta "dalaga chiqinglar, o'tlanglar" deb ruxsat beradi va quyidagi she'rni aytadi:

O'tlokda quyunchalar, dikir-dikir o'ynashar. Bo'ri yo'qmikan deya, asta qarab qo'yishar.

SHundan keyin bolalar quyon xdrakatini qilib, o'tloqqa qarab sakrashaDi va o'tlash ishoralarini qilishadi. Oradan biroz vaqt o'tgach, bo'ri (tarbiyachining ruxsati bilan) paydo bo'ladi va quyonlarni tutadi. Quyonlar o'z iniga qochiivdi. Bo'ri tutgan quyonlarini o'z iniga olib ketadi. 3-4 quyon tutilgach, bo'rining vazifasi almashtiriladi.

O'yin qoidalari: iniga kirgan quyonlarni bo'ri tutishi mumkin emas. Bo'ri chaqqonlik qilib bir yo'la 2-3 ta quyonni tutishi (qo'l tegizish) mumkin. Bo'riga tutilmaslik uchun quyonlar chap berishi (burilib qochishi) zarur. Kim ko'proq tutsa ularni namuna qilib ko'rsatish va kim ko'p tutilsa ularni chaqqon, epchil bo'lishga da'vat etiladi.

Qopqon - o'yin mazmuni: o'yimchilar teng ikki guruhga bo'linadi. Birinchisi qo'l ushlab doira (qopqon) yasashadi, ikkinchi guruhdagilar "sichqon" bo'lib, doira tashkarisida turishadi. Tarbiyachining ruxsati bilan doiradagilar qo'l ushlab, baland ko'tarishadi va sichqonlar kirib-chiqib yugurishadi. "Qopqon" degan ovoz eshitilishi bilan doiradagilar tiz cho'kib qo'llarini pastga tushi-rishadi. O'yin oxirgi 2-3 bola qolganga kadar davom ettiriladi.

O'yin qoidasi va yakunlash: tarbiyachining ruxsatisiz qo'llarni tushirish yoki yopilgandan keyin ochib yuborish man etiladi. "Qopqon"ga tushgan sichqonlar zo'raki yorib o'tish yoki sakrab qochish mumkin emas.

"Qopqon"ga tushmaganlar tarbiyachi tomonidan rag'batlantiriladi.

Bolalarning yoshiga qarab "Bog' hovliga sayohat", "Mehmonga borish", "Darvoza", "Ilon izi", "Doirada tezroq saf tortib tur", «Ko'z boylag'ich», "Polizda", "Qushlar parvozi", "Kapalak tutish", ^»Argamchi bilan yugurish», "Bayroqchaga qarab tur" kabi harakatli o'yinlardan ham maqsadli foydalanilsa bo'ladi.

II.BOB. Boshlang'ich sinflarda o'tkaziladigan harakatli o'yinlarning tarbiyaviy xususiyatlari.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining anatomik tuzilishlari, fiziologik, psixologik o'zgarishlari, ichki a'zoldagi kimyoviy modda almashish jarayonlari, akniqsa biomexanik (harakatlantiruvchi kuch) jihatlar o'ziga xos ravishda xususiyatlarga ega. SHu sababdan ularda o'sish, rivojlanish. aYniqsa, salomatlik jaraenlar, amaliy faol harakatlar turlicha kechadi. SHunga asosan jismoniy tarbiya darslari, darsdan tashqari mashgulotlar, uy sharoitidagi bo'sh vaqtlarda bolalarning jismoniy jihatdan rivojlanishi, chiniqishiga alohida e'tibor berishni taqozo etadi. Bunda

harakatli o'yinlarning mazmuni, bajarish usullari, tashkiliy jarayonlari qator vazifalarni keltirib chiqaradi.

"Jismoniy tarbiya" darslari dasturida ko'zda tutilgan harakatli o'yinlarning asosiy maqsadi quyidagi maqsadlarni amalga oshirishni talab etadi, ya'ni:

1. Usib kelayotgan jism a'zolarining to'g'ri rivojlanishini ta'minlash (qomatni to'g'ri tutish, bo'g'inlar harakati),

2. Tana a'zolarining (qo'l, oyoq, bo'g'inlar va h.k.) egiluvchanligi, tez harakat qilishi, chidamliligi va boshqa tabiiy harakatlarni to'g'ri, talab darajasida o'stirishga karatish.

3. Aqliy va jismoniy tarbiyaning uygunligini ko'shib olib borish.

4. Mehnat va vatanparvarlik his-tuyg'ularini shakllantirish.

5. Estetik jihatdan zavq olish, ruhiy holatlarni mukammallashtirish yo'llarini tarbiyalash.

6. Biron sport turi bilan shugullanishga havas uyg'otish va qiziktirish.

7. Tabiat manzaralari, hayvonot va o'simlik dunyosini bilishga intilish, tarbiatni sevish, ekologik jihatdan muhofaza qilishning ahamiyatiga tushuncha hosil qildirish.

8. Kattalarga hurmat, o'zini sezish, inson uchun zarur bo'lgan noz-ne'matlarni qadrlash (non, suv, oziqalar), tozalikka e'tibor berish va h.k.

YUqorida zikr etilgan asosiy talablar turli xil harakatli o'yinlar mazmunida mujassamlashgan. Ularni to'g'ri tashkil qilish, mazmunli va qizikarli qilib o'tkazilgandagina bolalarga ijobiy ta'sir etish va ular asosida o'z haetlarini belgilash yo'llarini o'rganishlari mumkin.

Darakatli o'yinlarning aksariyat ko'pchiligida jismoniy si-fatlarni o'stirish, jismoniy barkamollikni ta'minlash kabi ijtimoiy-pedagogik jarayonlar mujassamlashadi. Tezlik, epchillik chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan turli estafetalar, to'pli o'yinlar behisob ko'p.

Kuch, chidamlilik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlar sport o'yinlari (futbol, basketbol, qo'l to'pi, gimnastika, ogir atletika, suvda suzish va h.k.) qismlari (element) mazmunida o'z ifodasini topadi.

E'tirof etish lozimki, 1-P sinf o'quvchilariga yuqori sinflarda beriladigan harakatli o'yinlarni qo'llamaslik, kerak bo'lganda esa ularni ixchamlashtirib tashkil qilishga to'g'ri keladi.

Bu yoshdagi bolalar (MU sinf) hamma narsaga qiziquvchan, kuchi etsa-etmasada, bilib yoki bilmasdan turli xil o'yinlarni, ayniqsa, katta yoshdagilarning o'yinlari, qiyin harakatlarini bajarish, taqlid qilishga ishtiyoqmand bo'lishadi. SHu sababdan darslarda ularni o'z holiga qo'yib yubormaslik, ota-onalar doimo nazoratda bo'lishlari lozimdir.

Ta'kidlash zarurki, "jismoniy tarbiya" dasturining (1999 y) 1-1V sinflari uchun harakatli o'yinlarga eng ko'p soat (I-38, II-36, III-36 va IV sinfdan 12 soat) ajratilgan. Buning asosiy sabablaridan biri shundaki, bolalar ko'proq ochiq havoda erkin hamda mustaqil ravishda faol harakat qilishlari lozim. Bu o'z navbatida bolalarning harakatchanligi va jismoniy sifatlarini amalga oshirishning birdan-bir omili va yo'li hisoblanadi.

Dasturning IV sinfida qarakatli o'yinlarning milliy qadriyatlar va an'analarni hisobga olgan holda 20-30 ta o'yin o'tka-zilishi ko'zda tutilgan. Bu o'yinlarning deyarli barchasi "1001 o'yin" (Usmonxo'jaev T.S, Xo'jaev P, 1990) to'plamida o'z mazmunini topgan. Ulardan ba'zi namunalar keyingi bo'limda keltiriladi.

SHuni ham eslatish lozimki, bolalarning yoi^iga qarab o'yinlarni tanlash va ularni amaliy jihatdan o'tkazishda o'rgatishning pedagogik tamoyillariga (prinçip) to'la amal qilish lozim, ya'ni tanishdan noma'lumga, osondan qiyinga o'tish, takrorlash (qayta o'ynash), oddiy na murakkab o'yinlarni aralashtirib o'tkazish kabilarga jiddiy e'tibor berish lozim bo'ladi.

Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarning mazmunini bolalarning o'zi so'zlab berishi va osonroq o'yinlarni sinfdoshlari bilai tashkil qilishi, o'yinlarni rangli ravishda chizib tayyorlash kabi vazifalarni berib, ularning tushunchalarini aiiq-lash lozim. Bu usul bolalarning nutq o'stirish, shakllarni to'g'ri chizib ifodalash va turli tadbirlarni mustaqil ravishda tashkil qilishga yo'llarni tarbiyalashda muhim ahamiyatga egadir.

YAna bir bor ta'kidlash lozimki, harakatli o'yinlarning eng muhim tarbiyaviy xususiyati shundaki, ular faqat jismoniy jihatdan rivojlantirib qolmasdan, balki estetik jihatdan ham zavq bag'ishlaydi. Aynmqsa, boshlang'ich sinf o'quvchilari zavqlanib china-kamiga kulishadi, baqirib-chaqirib qunnashadi. Bularning hammasi yosh bolalarning sog'lom o'sishi va barkamol bo'lishiga chorlaydi.

II.1. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida harakatli o'yinlarini tashkil qilish yo'llari.

Boshlang'ich sinf bolalari uchun harakatli o'yinlarning deyarlik barcha to'plamlarida turli-tuman o'yinlar mazmun topgan. Ulardan ba'zi birlarinigina namuna sifatida ksltiriladi.

I-II- sinflar uchun

Tegib ketma — mazmuni: bolalar teng ikki guruhga bo'linib, qatorda (oldinma- ketin tizilish) turishadi. Oldingi bolaning oyok uchlari yaqinida ikkita chiziq (start chizigi) chiziladi va ularning qarshisida 10-15 qadam narida kichik bayroqchalar (biron buyum) tikib qo'yiladi, X,ar bir bayroq yonida bittadan bola turib, u yon-bu yonga sekin yurib harakat qiladi. O'qituvchining buyrug'i bilan qatordagilar navbatma-navbat yugurib, bayroqchahi aylanib qaytishi va navbatdagi bolani kaftiga urishi lozim, Bayroqchadap aylanayotganda u erdagi bolaga tegib (turtib) ketmasligi uchun burilish yoki uni ham aylanib o'tishi lozim. Agar unga biron joyi tegib ketsa yuguruvchiga bitta jarima ochko beriladi. Jamoada (komanda) uchta jarima bo'lib, uyinni avval tugatsada, u yutqazgan hisoblanadi.

O'yin shartlari: o'qituvchining ruxsatisiz yoki yugurib kelgan bolaning qo'li tegmasa ham avval yugurib ketmaslik, surinib yiqilganda ham tezda turib o'yinni davom ettirish, bayrok oldidagi bolani ataylab itarmaslik lozim.

O'yinda qoidaga to'la rioya qilgan va tez yurgan bolani hamda yutgan jamoani rag'batlantirish lozim.

Bu o'yin chaqqonlik, epchillik, hushyorlik kabi sifatlarni tarbiyalashda xizmat qiladi.

To'pni savatga tashla estafetasi mazmuni bolalar jamoalarga (xar birida 5-6 ta) bo'linadi. Belgilangan chichiqda bolalar basketbol (rezina to'p) to'gshni ushlab turishadi. Ularning qar-shisida 5-6 m. narida savatcha (chambarak ski doira chizig'i) bo'ladi. O'qituvchining ruxsati (signal) bo'yicha to'plarni otib savatga tushirish lozim. Bunda oyoqlar elka kengligida yozilishi va to'pni ikki qo'llab ushlab otiladi. To'pni otganlar qator orqasiga o'tadi. Savatga kim ko'p to'pni tushirsa o'sha jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yin qoidalari: ruxsatsiz avval yugurish, chiziqdan chiqib bir-birini itarish mumkin emas. To'plarning uzoqqa dumalab ketmasligi uchun har bir savat yonida boshqa bolalar turadi va to'plarni jamoalarga kaytaradi.

O'yinga yakun: to'pni to'g'ri ushlab, savatga aniq tushirganlar va mo'ljalni yaxshi olganlar, yutgan jamoalar rag'batlantiriladi.

Kim bir oyoqda tez yuguradi mazmuni: bolalar ikki jamoaga bo'linib, start chizig'idan orqada qatorda turishadi. Oldinda 5-6 m narida to'ldirilgan (biron buyum) to'p turadi. O'qituvchining signalidan keyin qator boshidagilar bir oyoqlab hakkalab yuguradi va to'pni navbatdagi sherigiga olib kelib beradi. U esa to'pni o'z joyiga qo'yib qaytadi va yana navbatdagining kaftiga qo'l bilan uradi. SHu tariqa o'yin davom etadi. O'yinni 2-3 marta takrorlash mumkin.

O'yin qoidasi: ruxsatsiz yugurish va chiziqdan chiqish man etiladi. YUgurayotganda yiqilsa yoki ikki oyoqlab hakkalasa jarima ochko beriladi. To'gt dumalab ketib, joyidan ko'zg'almasligi uchun uni extiyot-sekin ko'yish lozim.

Uyinni jarimasiz (kam jarima) va oldin tugatgan jamoa g'olib hisoblanadi. Harakatlarni aniq bajarganlar va g'oliblar rag'batlantiriladi.

O'yin chaqqonlik, epchillik, tezlik, hushyorlik kabi fazi-latlarni tarbiyalashga qaratilganligi bilan alohida o'rin tutadi.

Bo'sh joy - mazmuni: Bolalar katta doira chizig'i orqasida tizilishadi va o'yin boshlig'ini saylaydi. O'yin boshligi aylana orqasidan yugurib, istagan bolaning orqasiga turtadi va o'zi yo'lida davom etadi. Turtilgan bola esa qarama-qarshi tomonga yuguradi. Kim oldin bo'shagan joyga etib kelsa, etolmagan bola o'yinni davom ettiradi.

O'yin shartlari: davradagilarning faqat bittasi sekin tuti-ladi. YUguraetganlar doirani kesib o'tishi mumkin emas. Bo'sh joyga baravariga ikkalasi ham etib kelganda bir-birini itarib chiqarmaslik lozim. Bunda g'olibni o'qituvmi aniqlab beradi. YUgurayotganlarga chalish berish, ataylab to'sish yaramaydi. O'yinda g'olib chiqqanlar rag'batlantiriladi.

YUgurish, kutib turish, ogoh bo'lish kabi jarayonlar bolalarda epchillik, chaqqonlik va hushyorlikni tarbiyalashda xnzmat qiladi.

III-IV SIIFLAR UCHUN

ZOVURDAGI BO'RI - mazmuni: zal (maydon) o'rtasida oraligi 5-6 m ikkita chiziq chiziladi. Ularning birida (qo'ra) "echkilar" saf tortib turishadi. Ikkinchisnda (zovur, shar) 2-3 ta "bo'ri" turadi. Uqituvchining ruxsati bilan "echkilar" zovur orqasidagi o'tloqqa o'tlashga yoyiladi. Zovurga etgan yoki unga

yaqinlashganda "bo'rilar" hamla qiladi. Echkilar o'z qo'rasiga (joyi) kaytib kiradi. Bo'riga tutilganlar zovurda qoladn. O'yin 2-3 marta takrorlanadi va bo'rilar almashtirilib turiladi. Bo'riga tutilmaganlar yutgan hisoblanadi.

O'yin qoidalari: hamma birdek o'tloqqa yoyilishi shart. Echkilar belgilangan joydan boshqa erga kochmasligi lozim. Bir-birini bo'riga ataylab itarmaslik lozim.

O'yin yakuni: echkilarni ko'p tutgan bo'rilar va tutilmagan echkilar rag'batlantiriladi. O'yinda bo'ri kabi hamla (hujum) qilish, echki kabi sakrab, shoxlab qochish harakatlarini yaxshi ijro etganlar alohida ko'rsatiladi. O'yin hushyorlik, chaqqonlik kabi sifat va fazilatlarni tarbiyalaydi.

QARMOQ - mazmuni: Katta doira chizilib, o'yinchilar uning ustida tek turishadi. Ulardan biri o'yin boshlovchi qilib saylanadi (tayinlanadi). Boshlovchi doira o'rtasida oyoq uchlari yoki tizzaga tegib turib, qo'lidagi arqonni (ip, argamchi) doira bo'ylab o'ng yoki chap tomonga tez aylantiradi. Arqon uchida qipiq yoki qum solingan kichik xalta (qarmoq) bo'ladi. Arqon aylantirilganda o'ynovchilar o'z joyida sakrashlari zarur, ya'ni "Qarmoq" qa ilinmasliklari kerak. Qarmoq kimning oyogiga tegsa, u o'yin boshlovchining o'rnini egallab, davom ettiradi. Qarmoqqa 5-6 ta ilingach o'yin to'xtatilishi yoki yana davom ettirilishi mumkin. Uyii shartlari: arqonni aylantirishda o'yin boshlovchi o'rtadan jilmasligi va qarmoqni tizzadan balandga ko'tarmasligi shart. O'yinchilar esa chiziqdan uzoqlashmasligi lozim. Bir-birini itarish yoki sakrashga qarshi bormasligi lozim.

Qarmoqqa ilinmaganlar va kim qarmoqqa ko'p tushirganlar rag'batlantiriladi.

O'yin bolalarda sakrovchanlik, hushyorlik, epchillik kabi tarbiyaviy jarayonlarni kuchaytiradi.

PIRR ETDI - mazmuni: O'quvchilar doira yasab, oraliqlari qo'l tegmaslik darajada ochiq bo'ladi. Uqituvchi qushlarninggina uchish xususiyatlarini eslatadi va o'rtada turib turli xil harakatlarni bajaradi. Qushlarning nomini aytib "Pir-r etdi" deganda bolalar o'sha harakatni bajarishi kerak, Uqituvchi "Poda pir-r-r etdi" deb qo'l harakatini qilganda o'yinchilar bajarmasligi lozim. Kim bu holda ham harakatni (uchish) takrorlasa u yutqazgan hisoblanadi va saf orqasiga o'tib o'yinni yana davom ettiradi. O'yin shartlari: o'qituvchining "Qushlar pir-r-r etdi" degan so'zidagina uchish harakatini bajarish shart. Bunda ham harakat qilmaganlar saf orqasiga o'tkaziladi. E'tiborsiz va diqqatsiz ravishda o'ynab, ko'p xato kilganlar tanbeh oladi va xatosiz o'ynaganlar rag'batlantiriladi.

O'Yin eshitish, so'zlarni tez tahlil qilish (anglash) va uchish harakatlarini chiroyli bajarish xisyaatlarni tarbiyalashda xizmat qiladi.

KARTOSHKAKI - maydonda (zal) bolalar 2-3 jamoaga bo'lina-di. Har bir jamoa chiziqdan orqada qator bo'lib turishadi. Har bir jamoaning qarshisida oralig'i 8-10 m, narida doira chizilib, uning ichida kamida 3-4 ta tennis koptogi hajmida tosh "kartoshka" (kichik to'plar) Yigib ko'nyiladi. Uqituvchining "boshladik" ishorasi (signali) bo'yicha o'quvchilar navbat bilan kartoshkalarni tushirmasdan olib kelishi va yana joyiga olib borib qo'yishi kerak. Kim tez bajarsa o'sha jamoa golib deb hisoblanadi.

O'yin qoidasi: ruxsatsiz avval yugurish, joydan chiqib ketib ko'lni tutish va kartoshkalarni qabul qilish mumkin emas, kartoshkalarni tushirmaslik, tushsa tezda terib olish shart.

II.2 YUqori sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida harakatli o'yinlarni tashkil kilish yo'llari.

Umumta'lim davlat ta'lim standartlarining "Jismoniy tarbiya" o'quv dasturida Y-IX sinflarda harakatli o'yinlarga alohida o'rin berilgan. Lekin soatlar miqdori (2 soatdan) juda kam bo'lsada, darslarning maqsadi va mazmuniga qarab harakatli o'yinlarni tashkil qilish va ulardan maksadli foydalanishni ko'zda tutiladi. Dasturda ko'rsatilishicha V- sinfda: "Sokqa", "Olib qochar", "CHirg'izak", "To'pni aylana ichiga tushirma", "Qo'riqchi", "Quloq cho'zma", "To'p o'rta", "Kengurucha", "Argamchi bilan estafeta", "Sakrab o't va qochib ket", "Birgalashib sakraymiz", "Kuchlilar va chaqqonlar", "To'siqlardan oshib o'tish", "Kim uzoqqa otadi", "Savatga to'p tushirish", "Tortishmachoq", "Uzatdingmi o'tir", "Doiraga tort", "Xo'rozlar jangi", "Juft-juft bo'lib tortish", "Qarmoqcha", "Qirq tosh", "CHo'pon", "CHavandozlar", "Qovun polizida", "Sehrli kataklar", "Mashqni bajar, eslab qol" kabi harakatli o'yinlarni o'tkazish tavsiya etiladi. E'tirof etish lozimki, mazkur o'yimlar orqali barcha jismoniy sifatlarni shakllantirish va insoniy fazilatlarni tarbiyalashdek tarbiyaviy jihatlar mujassam etilgan.

VI-VII sinflarda yuqorida ko'rsatilgan o'yinlarni takrorlash va "Oqsuyak", "O'tishma", "Matematik o'yin", "To'rtta ustun", "Bo'ron", "Fugbol estafetasi", "Tun va kun", "Ommaviy to'p", "Basketbol estafetasi", "Nomerni chaqirish", "Bo'sh o'rin", (VI-sinf), "Olimpiya globusi", "Podachi", "Ko'riqchi", "To'p kapitanga", "G'il-dirak", "Arqon tortish", "Mergan", "Taqiqlangan harakat", "Kechib o'tish", "Tez olib o't" (VI sinf) kabi o'yinlar tavsiya etilgan.

Eslatish joizki, Y-YII sinf o'quvchilarining aqliy va jismoniy jihatdan o'sishlari, ayniqsa, gavda tuzilishi, bo'yning o'sishi, harakatchanlikning oshishi tezda ko'zga tashlanadi. Bu davrda o'gil va qiz bolalarning jismoniy kamolotida farqlar vujudga keladi, ya'ni o'gil bolalarda tezlik, epchillik va kuchlilik kabi jismoniy sifatlarga nisbatan ancha ustun turadi. SHu sababdan jismoniy tarbiyaning boshqa sohalaridagi kabi, harakatli o'yinlarning ba'zi turlari bo'yicha o'gil va qiz bolalarni ajratib o'rgatishga to'g'ri keladi. Umuman olganda, harakatli o'yinlar o'gil va qiz bolalarning birgalikda (aralash) o'ynashlari eng muhim insoniy fazilatlarni (do'stlik, o'zaro hurmat, bir-biriga ko'maklashish va h.k.) shakllantirishda muhim o'rin egallashini e'tirof etish lozimdir. SHu bilan birgalikda, milliy xususiyatlarimizni ham e'tiborga olish zarur. YA'ni, qiz bolalar ustidan kulish, ularni masxara qilish, tegajoqlik qilish, turli hazillar va uyatli gaplar, harakatlarni yuzaga chiqarishga yo'l qo'ymaslik lozim. Buning uchun esa o'qituvchi doimo nazorat, kuzatish, ogohlantirish, tanbeh berish kabi tarbiyaviy jarayonlarni o'z vaqtida olib borishiga to'g'ri keladi. Ayniqsa, qiz bolalarning o'gil bolalar ustidan qilgan shikoyatlariga jiddiy e'tibor berish, qilgan aybi uchun o'gil bolalar qizlardan uzr so'rash, kechirishlarini iltijo qilish kabi faoliyatlar maqsadli Yo'lga qo'yilishi lozim. M: quvlashib, tortishib yoki ushlab o'ynagan paytlarda o'gil bolalar qizlarni itarib yiqitishi, sochlaridan ushlab qiynash yoki tortish, bilak, bo'yin, gavda va boshqa joylaridan ushlab, tortish kabi keraksiz harakatlarni bilib-bilmay amalga oshirishlar doimo sodir bo'lib turadi. O'z-o'zlari

va o'yin mazmunini tushungan qiz va o'g'il bolalar bunday paytlarda norozi bo'lish holatlari yuz ber-masligi mumkin. mazkur sinflarning o'quvchilari uchun harakatli o'yinlardan ba'zi namunalarni keltirildi.

SAKRAB O'T VA QOCHIB KET- mazmuni: bolalar qatorda (oldinma-keyin) tizilib turishadi. 2-3 m. narida ikki o'quvchi arg'amchini (arkon) aylantiradi. Uqituvchining ruxsati bilan katordagilar navbatma-navbat yugurib kelib, aylantirilayotgan arg'amchi ustidan oyoqlarni tekizmasdan sakrashlari va tez qochishlari kerak, Ular yana o'z joyiga borib turishadi.

Qoidalar: arg'amchini doimo bir zaylda (tezlik) aylantirish. Sakrayotganda arg'amchini to'xtatmaslik, oyoqlariga arg'amchi ilinib qolsa, ular boshqa safda (yonma-yon) turishadi va barcha sakrab bo'lgach, ular arg'amchini aylantiradi (joy almashadi).

BIRGALASHIB SAKRAYMIZ - mazmuni; maydonda (zal) o'quvchilar ikki jamoaga bo'linib, qarama-qarshi holda tizilib turishadi. Ikki o'quvchi argamchini aylantiradi. Qulay (o'ng yoki chap) tomondan yugurib kelgan o'quvchi argamchi tagidan sakrab 3-5 marta argamchidan oyoqlarni juft qilib sakrashi lozim. SHu tarzda o'yin davom etadi. Qaysi jamoada vazifani ko'proq to'g'ri bajarganlar soniga qarab g'oliblar belgilanadi.

O'yin koidasi: Sakrashda jamoa a'zolari navbatma-navbat ishtirok etadi. Arg'amchini bir zaylda aylantirish lozim va atay-lab to'xtatish mumkin emas.

O'yin mazmunida asosan tezlik, chaqqonlik, xushyorlik va diq-kat qilish kabi jismoniy sifatlar va fazilatlar mujassamlash-gan bo'ladi.

SAVATGA TO'P TUSHIRISH - o'yin mazmuni: maydon (zal) urtasida diametri 9 m bo'lgan aylana chiziladi va 4-5 m. oraliq qoldirib yana katta doira chiziladi. O'quvchilar ikki jamoaga bo'linib, biri kichik doira va ikkinchisi katta doira tashqarisida joylashadi. Ichki doira savat hisoblanadi. Tashqi doiradagilar basketbol to'pini bir-biriga uzatib, to'pni qulay payt topib savatga otishi lozim. Ichki doira tashqarisidagilar esa to'pni ilib olishga harakat qiladi. 8-10 daqiqadan so'ng jamoalar joy almashadi. Qaysi jamoa to'pni savatga ko'p tushirsa o'sha g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidasi: tashqi doiradagilar chizikdan ichkariga kirish va ichki doiradagilar tashqi doiradan chiqishlari mumkii emas. O'yinchilar doira bo'ylab turli tomonga harakat qilishi va yana o'z joylariga qaytishlari shart. Himoyachilar to'pni ilib olganda, uni raqiblarga tezda qaytarib berishlari lozim.

To'pni epchillik bilan ilib olgan va savatga tez tushirganlar rag'batlantiriladi.

O'yin bolalarning tezlik, epchillik, hushyorlik, diqqat kabi jihatlarini tarbiyalashga qaratiladi.

UCHINCHISI ORTIQCHA -o'yin mazmuni: bolalar ikkitadan bo'lib (oldinma-keyin) doirada turishadi. Ikki o'quvchi o'yip boshlovchi etib saylanadi. Ularning biri kochuvchi va ikkinchisi esa kuvuvchi bo'ladi. O'qituvchining ruxsati bilan qochuvchi doira orkasidan aylanib yuguradi va quvuvchi unga etish-qo'l tegizish uchun yuguradi. Qochuvchi doirani bir-ikki aylanib bo'lgach, istagan juftlikniya oldiga borib turadi va uning orqasidagi (uchinchi) bola doira ora-sidan qochib, u qam bir-ikki aylangach, istagan juftlik oldiga bo-rib turadi. Agar quvuvchi unga etib olsa, ular o'z vazifalarini almashadilar.

Uyin qoidasi: qochuvchi va quvuvchi doira ichidan kesib o'tishi mumkin emas. Juft bo'lib turgamlar qochuvchini o'z oldilariga tortishi yoki chalim solib yiqitishi man etiladi. Qiz va o'g'il bolalar aralash o'ynashlari mumkin.

O'yinni vaqt va qiziqishlarga qarab uzaytirish mumkin. Raqibga tutilmagan o'quvchilar rag'batlantiriladi. O'yin hushyorlik, diqqat qilib turish, epchillik, tezlik, chaqqonlik kabi xislatlarni tarbiyalaydi.

TUN VA KUN- mazmuni: oralig'i 2-3 m. paralel chiziqlar chiziladi 8-10 m. qarama-qarshi tomonda chiziq belgisi bo'ladi va undan 3 m chamasi narida yana chiziq chizish, ularning tomonlari birlashtiriladi ya'ni: "uy" hisoblanadi. O'quvchilar ikkiga bo'linib, biriga kun va yana biriga tun nomi beriladi. Ular o'rtadagi chiziqdagi saf (yonma-yon) bo'lib tizilishadi. O'yinchilar ko'l harakatlarini qilib turadi. Uqituvchi qaysi nomni aytsa, o'sha jamoa o'z uylariga qochadi va boshqasi ularni uyigacha quvlab tutishlari kerak.

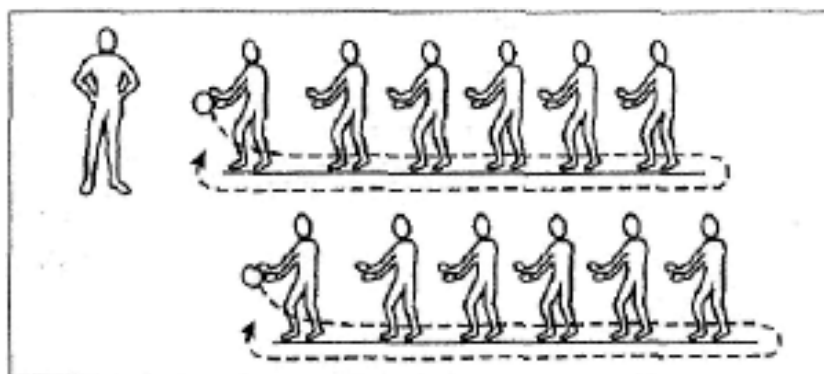
O'yin qoidasi: o'qituvchining nomini aytganigacha bir-birini ushlab (tutish) mumkin emas. Qochayotganlar uyiga kirganda ham ularni tutib, sudrashiga ruxsat berilmaydi. O'yin boshida oyoq uchlarida o'tirish, orqama-orqa turish, turli harakatlar qilish mumkin.

Qaysi jamoa ko'p tutsa, o'sha g'olib hisoblanadi.

O'yinda hushyorlik, epchillik, tezlik kabi jismoniy sifatlarni tarbiyalanadi.

Eslatish lozimki, Y-YII sinf o'quvchilari bilan ko'proq to'pli estafetalar, argamchida (arqon) sakrashlar, narvoplarda chiqib-tushish, bayroqlarni qal'ada saqlash va shu kabi harakatli o'ynalarni tashkil qilish lozim. Bunda jismoniy sifatlarning barcha turlarini tarbiyalashni e'tiborga olish kerak bo'ladi.

Start chizigi ro'parasida 3-4 komanda saf tortgan. Barcha komandalar bir-biridan 2-3 m masofada bo'lib, bir kishilik kolonnalarda joylashadilar. O'yinchilar orasidagi masofa 1-2 qadam. Hamma o'yinchilar oyoqlarini bukmagan holatda kerib turishlari lozim. Kolonnalarda birinchi turgan o'yinchilarda basketbol to'plari bor. Ular engashib to'pni erga qo'ygai holda ushlab turadilar. Barchaning engashishi uchun komanda beriladi. O'yinchilar engashib, to'pni oyoqlari orasidan o'tkazib yuborishga tayyorlanishadi. Signal berilishi bilan biriichi o'yinchi to'pni oyoqlari orasidan dumalatib orqaga yo'naltiradi. Ikkinchi o'yinchi ham to'pga faqat bar-moqlarini tegizgan holda uni orqaga yo'naltiradi va h.k. Eng keyin turgan o'yinchi to'pni olishi bilan o'ng tomondan yugurib borib, kollona oldida birinchi bo'lib turadi va darhol oyoqlarini kerib to'pni yana shunday vaziyatda orqaga yo'naltiradi. O'yinni birinchi boshlagan o'quvchi kolonna oxiriga etib borgandan so'ng to'pni olib, yugurib o'z joyiga keladi va to'pni yuqoriga ko'taradi, Uyinni birinchi tugatgan komanda g'olib chiqqan hisoblanadi. Agar o'yin vaqtida to'p tashqariga chiqib ketsa, aybdor o'quvchi to'pni olib o'z joyiga keladi, so'ngra qoidani buzmay turib, to'pni yo'naltiradi. Kolonna oxirida turgan o'yinchilar to'p oyoqlari orasidan orqaga o'tib ketmasligi uchun ko'llari bilan to'pning yo'lini to'sib turishlari lozim. (1-rasm).

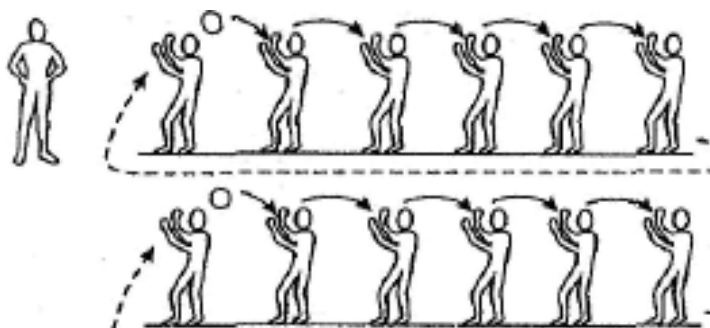


1- rasm

TO'PNI BOSH DAN OSHIRISH

Uyinchilar 2-4 komandaga bo'linadilar. Har bir komanda alo-hida-alohida 1 kishilik kolonnalarda turadi (masofa 2-3 m) o'yinchilar orasidagi masofa esa iloji boricha zichroq, lekin bir qadamdan ko'p emas. Har bir komandaning birinchi turgan o'yinchilari qo'llarida voleybol yoki basketbol to'plari bo'ladi. Hamma o'yinchilar qo'llarini yuqoriga ko'tarib turadilar. O'qituvchi signal bergandan keyin o'yinchilar to'plarni boshlaridan oshirib, or-qalarida turgan o'yinchilarga uzatadilar. Ular ham to'pni boshlaridan oshirib keyingilarga uzatadilar va h.k kolonna oxirida turganlar to'pni olgach, o'z komandalarining o'ng tomonidan yugurib o'tib, kolonna oldida birinchi bo'lib turib oladilar va to'pni boshlaridan oshirib uzatadilar. Uyinni boshlagan o'yinchi kolonna oxiriga etgandan so'ng, to'pni yuqoriga ko'tarib turadi. To'p oshirishni boshqalardan tezroq bajargan komanda golib hisoblanadi.

Agar o'yin vaqtida to'p erga tushib ketsa yoki biron o'yinchi oldinga chap tomondan yugurib o'tsa, o'sha komandaga jarima ochkosi beriladi. Umumiy hisob chiqarilayotganda bu ochkolar, albatta, hisobga olinadi. (2-rasm).



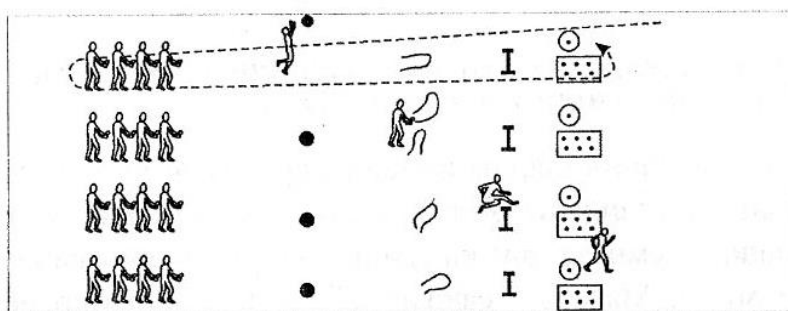
2-rasm

Estafeta o'yinchilarni komandalarga bo'lgan holda "kim tezroq" asosida o'tkaziladi. O'tkaziladigan estafetalar o'z ichiga turli xil mashq elementlari: yugurish, sakrash, yurish kabilarni ham olishi mumkin. Masalan, sakrashga oid estafeta bir oyokda, ikki oyokda sakrash; qo'llarni har xil holatda tutib tez yurishga oid estafeta va hokazo.

Estafetalar koptok, bayroqcha., sakragich, gimnastik tayoqcha va shu kabi predmetlar bilan o'tkazilishi mumkin.

Masalan, sinf yurish davomida 4 kolonnaga saflanadi. To'rtala kolonna oralari ochiq holda start chizig'i ro'parasida saf tortadi. Start chizigidan 8-10 m narida to'ldirma to'p, undan 5-6 m narida qisqa sakragich, 3-4 m da tayoqcha hamda devordan 3-4 m berida doira ichiga kichik to'p qo'yilgan. Qaytish yo'lidagi gimnastik to'shak solingan va 50-60 sm balandlikda arqoncha tortilgan. Uqituv-chi signalidan so'ng, kolonnalarda birinchi turgan o'yinchilar to'd-dirma to'p yoniga yugurib boradilar va tupni yuqoriga otib, keyin ilib oladilar va uni o'z joyiga qo'yadilar. Qisqa sakragichgacha bir oyokda sakrab boradilar. Sakragichni olib ikki oyoqda ikki marta sakraydilar. Io'ldagi tayoqcha ustidan ikki oyoqlab sakrab, yana yuguradilar. Kichik koptokni olib devorga otadilar, uni ilib olib o'z o'rniga qo'yadilar. Gimnastik to'shakda oeqqlarini oldinga uzatib o'tiradilar hamda oldinga suriladilar. Keyin tez yurib arqoncha ostidan emaklab o'tadilar. YUgurib kelib kolonnada oldinda turgan sheriklari qo'lining kaftiga sekin uradilar. Ikkinchilar yugurib ketishadi, birinchilari esa kolonna oxiriga borib turi-shadi va h.k. Eng keyingi o'yinchilar qaytib kelib o'ynni birinchi boshlagan sheriklari qo'lining kaftiga sekii uradilar. Birinchi-lar esa qo'llarini tezda yuqoriga ko'taradilar va bu bilan estafeta tugaganligini bildiradilar. Estafetani birinchi tugatgan kolonnaga bir ochko, ikkinchisiga ikki ochko va h.k beriladi, Estafeta bir necha marta qaytarilgandan so'ng, eng kam ochko to'plagan koman-da golib hisoblanadi.

Izoh: o'yinchilar orqaga qaytib kelayotganlarida kolonnada birinchi turgan o'ng qo'lini tirsakdan bukib o'ng tomonga uzatib turadilar. Kaftlar yuqoriga qaragan holda bo'lishi lozim. (3-rasm).



3-рaсм

5.5. YUGURISH O'YINLARI

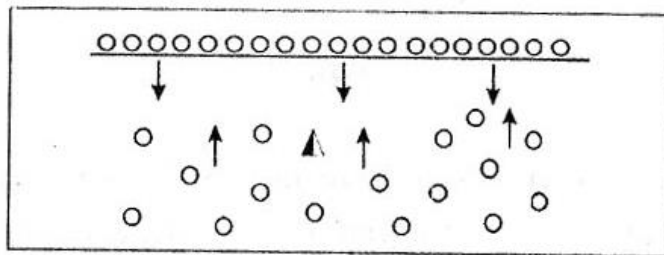
Bo'sh o'rin - boshqaruvchidan boshqa hamma o'yinchilar bir-biridan bir kadam oraliqda aylanada turadilar. Boshqaruvchi aylana atrofida yurib turib o'yinchilardan birini asta ushlab, u yoki bu tomonga asta chopishda davom etadi. Qo'l tegizilgan o'yinchi esa, qarama-qarshi tomonga yugurib tezroq uz o'rnini egallab olishga harakat qiladi. Aylana atrofidan yugurib kelib, bo'sh joyni bi-rinchi egallab olgan o'yinchi u erda turib koladi. Etib kelolmagan boshqaruvchi bo'ladi. O'yin davom etadi.

YUgurish musobaqasipi oyoqda sakrash bilan ham almashtirish mumkin (4-rasm).



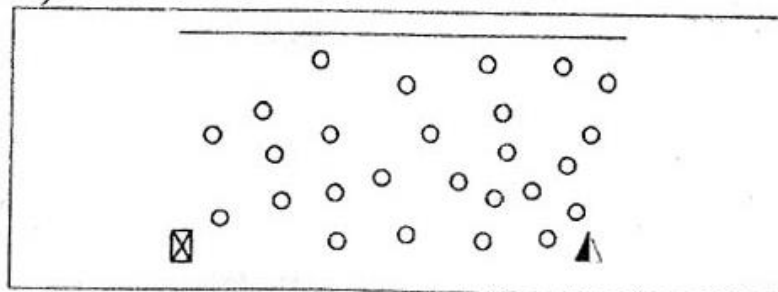
4-pacm

Tez joy-joyingizga - o'qituvchining «Tarqal» komandasiga bi-noan hamma o'yinchilar maydoncha bo'ylab tarqaladilar. «Tez joy-joyingizga!» komandasi esa, har bir o'yinchi imknii boricha tezroq qatordagi o'z joyiga turib olishi kerak. Boshqalarni turtmasdan o'z joyiga tez turgan o'yinchilar g'olib chiqadilar, O'yin 3-4 qatorda ham o'tkazilishi mumkin. Bunda musobaqa katorlararo o'tkaziladi (5-rasm).



5-pacm

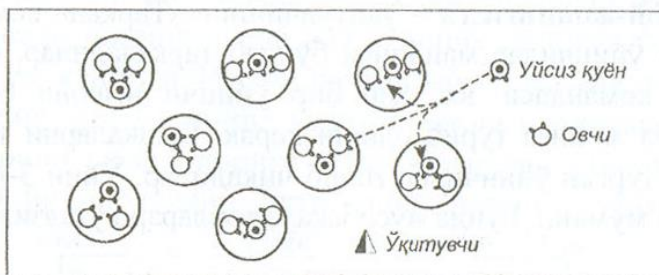
Pochta — o'qituvchi darsdan ilgari o'quvchilarga bildirmasdan maydoncha yoki zalning biror eriga ichiga ma'lum komanda (masalan, «Bir kishilik kolonnaga saflan!») yozilgan konvert berkitib qo'ya-di. Uqituvchi ma'lum joyga konvert berkitilganini, uni topish mumkinligini aytish bilan o'yin boshlanadi. Konvertni topgan o'yinchi «Konvert topildi», -deydi va baland ovoz bilan undagi komandani o'qiydi hamda koyavertdagi topshiriqni bajaradi, boshqa o'yinchilar ham mazkur o'yinchining komandasini tez va aniq bajaradi (6-rasm).



6-pacm

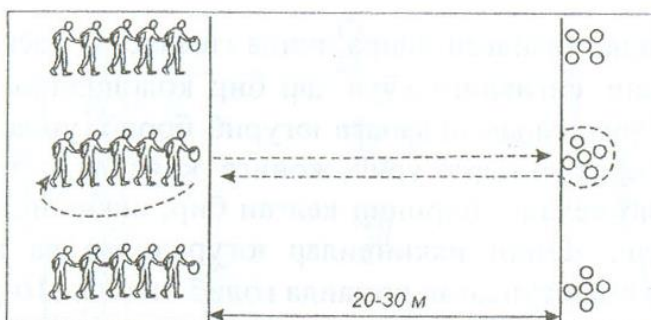
Uysiz kuyon - ikki boshqaruvchidan boshqa o'yinchilar 3-5 kishilik gruppalariga bo'linadilar. Har qaysi gruppaga ko'l ushlab aylana hosil qiladi. Aylanalar maydonchaning qar er-har srida bir-biridan 3-6 qadam iarida bo'ladi. Har qaysi aylana uya hisoblanib, uning o'rtasida birinchi raqamli o'yinchilar turib quyon nomini oladilar. Boshqaruvchilardan biri ovchi, ikkimchisi esa uysiz quyon bo'ladi. O'qituvchining signali bilan quyon ovchidan qochib ketadi. Qochayotgan uysiz quyon o'zi istagan uyaga kirib olishi mumkin, ammo u erdagi kuyon tszda

qochib ketishi lozim, ovchi bo'lsa uyadan chiqqan quyovni ta'qib qilishda davom etadi. Ovchi quyovni tutib olsa, u holda ular o'rin almashadilar. Uzoq vaqt uyaga kirmasdan qochib yurish mumkin emas (7-rasm).



7-rasm

Kartoshka ekish — o'yinchilar 3-4 komandaga bo'linib, bir kishilik alohida kolonnlarga saflanib, start chizig'i orqasida turadilar. Kolonlardagi birinchi o'yinchilar 5-10 kartoshka solib olingan qopchiq ushlab turadilar. Start chizig'idan 20-30 m narida har bir kolonna ro'parasida 5 tadan qator aylana chiziladi. Uqituvchining signali bilan har bir o'yinchi belgilangan aylanalargacha yugurib borib, har bir aylanaga bittadai kartoshka ko'yadi-larda, o'z kolonnalariga qaytib, qopchiqni navbatdagi o'yinchilarga bergach, kolonna oxiriga borib turadilar. Navbatdagi o'yinchilar birinchilardan olgan qopchiqlarni ko'tarib eqilgan kartoshkani qovlab oladilar. Kartoshkani tez ekib va yig'ib olgan kolonna enggan hisoblanadi (8-rasm).



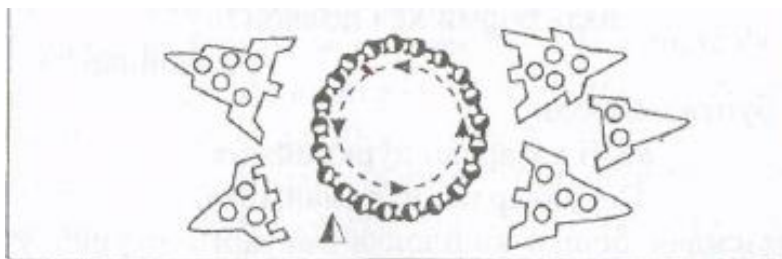
8-rasm

Kosmonavtlar - maydonchani bir necha joyiga kichik aylana va to'rt burchak chiziladi. Har bir kichik aylana raketani, to'rtburchaklar undagi o'rinlarni, maydoncha esa kosmodrom vazifasini o'taydi. Raketadagi o'rinlar soni o'yinchilarga qaraganda kamroq. Bolalar bir-birlarining qo'llarni ushlab olgan holda, aylana bo'lib yurib, «Kosmonavtlar» o'yining she'rini aytadilar:

"Bizni kutar tezkor raketa,
 Mo'ljalimiz ko'p planeta.
 Qay birini xoxlasak,
 Xalq ishonchini oqlasak,
 Biz o'shanga uchamiz,
 So'ngrazafar kuchamiz.

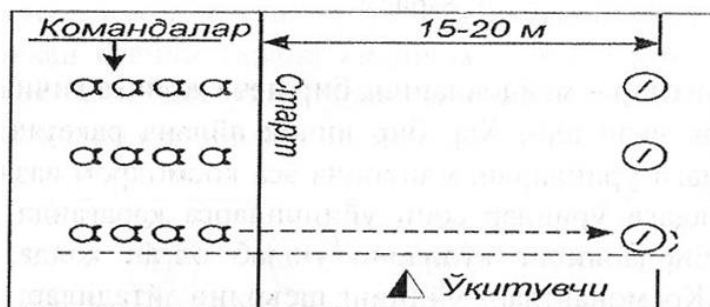
O'yinda bir sir bor, uq,
Kechikkanga o'rip yo'q".

SHe'r aytib bo'linishi bilan hamma tarqalib, duch kelgan rakstalardagi o'z o'rinlariga tezroq joylashib olishga harakat qiladilar. Kechikib qolgailar maydon markazida to'planadilar. Uqituvchi natijani e'lon qiladi. Ko'proq «parvoz» qilganlar golib chiqadilar (9-rasm).



9-rasm

Tez yurarlar - uch komanda bir kishilik aloxida kolonna¹larda saflanadilar. Start chizig'idan 15-20 m narida, uchala komandaning ro'parasida, chizilgan doira ichida gimnastik tayoqcha qo'yilgan. O'kituvchining signaliga ko'ra har bir koloinaning birinchi o'yinchisi start chizig'idan aylanaga yugurib borib, undagi tayoqchani bir uchini erga uch marta urib, joyiga qo'yadida, start chizig'iga yugurib qaytib keladi. Birinchi kelgan bir, ikkinchi kelgan esa ikki ochko oladi. Keyin ikkinchilar yuguradilar va h.k. O'yin oxirida eng kam ochko to'plagan komanda golib chiqadi (10-rasm).



10-rasm

Ikki sovuq zalning qarama-qarshi tomonlarida devordan 2-3 m narida chiziq bilan kishlok uchun joy ajratiladi. Biri qishloq bolalarining yashashi uchun, ikkinchisi esa o'kishi uchun xizmat qiladi. Qishloqlar orasida dala joylashgan. Boshqaruvchi ikki sovuqdan boshqa hamma o'yinchilar bir qishlok chizig'i orqasida turadilar. Sovuqlar esa dala o'rtasida turgan holda o'yinchilarga murojaat qilib:

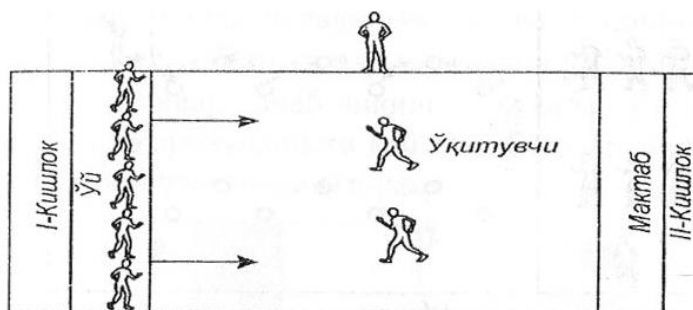
«Biz ikki yosh navqiron
Aka-uka pahlavon.
Men-qizil burun-sovuq
Men-yashil burun-sovuq.
Yo'ldan o'tuvchi chaqqon,
Sizda bormi hech polvon?»

deydilar.

Bolalar bunga javoban:

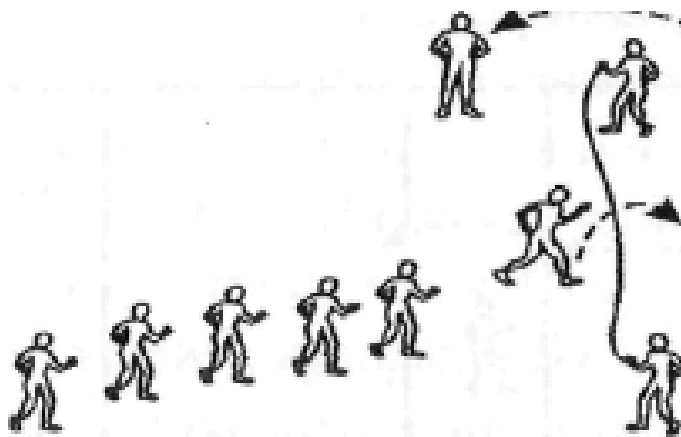
«Biz xatardan ko'rqmaymiz,
Sovuqlardan qo'rqmaymiz»,

-deb, dala o'rtasidan boshqa qishloqqa-maktabga yugurib o'tadilar. YUgurib o'tayotganlarni sovuqlar tutishga harakat qiladilar. Qulga tushganlar muzlatilgan joyda to'xtashlari kerak. Tutilganlar sanalib, o'yin davom etadi. 2-3 gogurishdan so'ng sovuqlar o'rniga boshqa o'quvchilar o'rtagatushadilar (12-rasm).



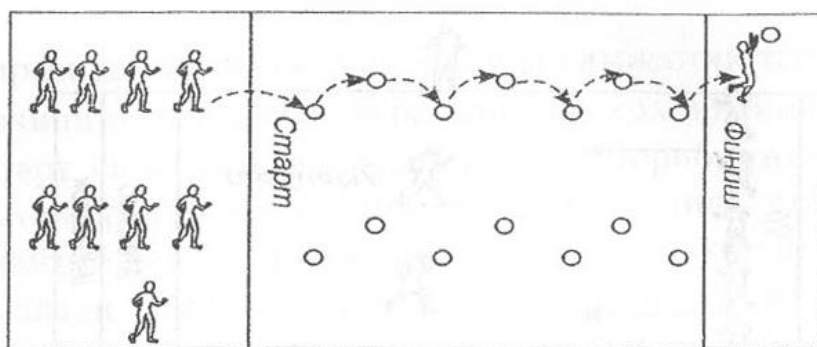
12-расм

Arkoncha ustidan sakrash - yo'g'on arqoncha yoki shurning ik-ki uchidan ikki bola ushlab olib, navbat kutib turgan bolalar tomonga ohista maromda aylantira boshlaydi. Bolalar arqonchaga te-gib ketmasdan navbatma-navbat sakraydilar. Arqonchaga kim tegib ketsa, arqoncha aylantirayotganlarning biri bilan o'rin almashadi (13-rasm).



13-rasm

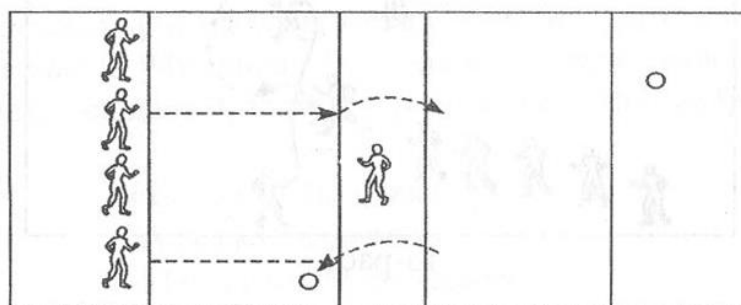
Do'ngdan-do'ngga - 2-3 komandaga bo'lingan o'quvchilar bir ki-shilik kolonnaga saflanib bir-biriga parallel holda start chizig'i yonida turadilar. Start chizig'udan 10-15 m narida finish chizig'i o'tkaziladi. Startdan finishgacha bo'lgan to'g'ri yo'nalishda bir-biridan 70-80 sm oraliqda 10-12 aylana (do'ng) chiziladi. O'qituvchining signali bilan komandalarning birinchi o'yinchilari start-Dan finishgacha do'ngdan-do'ngga sakrab boradilar va qo'llarini yuqoriga ko'taradilar. Bu ishni birinchi bajargan o'yinchi o'z komandasi foydasiga bir ochko, ikkinchi bajargan esa ikki ochko oladi. O'yin oxirida eng kam ochko to'plagan komanda g'olib chiqadi (14-rasm).



14-рasm

CHuqurdagi bo'ri - zal o'rtasiga bir-biridan 60-70 sm uzoq-likda ikki parallel chiziq o'tkaziladi, u chuqur vazifasini o'taydi. Bir yoki ikkita boshqaruvchilar, ya'ni bo'rilar chuqurda turadilar. Qolgan o'quvchilar echkilar xisoblanadilar. Echkilar zalning bir tomonidagi chiziqlarda o'z uylarida bo'ladilar. Zalning qarama-qarshi tomonida yaylovni tasvirlaydigan chiziq chiziladi. O'qituvchining signaliga binoan echkilar uylaridan chiqib, chukur-dan sakrab yaylovga chopib o'tadilar. Bo'rilar esa ularni tutadilar. Har bir yugurishdan so'ng qo'lga tushganlar sanab chiqiladi. YUgurishdan so'ng bo'rilar saylanadi. Eng chaqqon o'quvchilar rag'batlan-

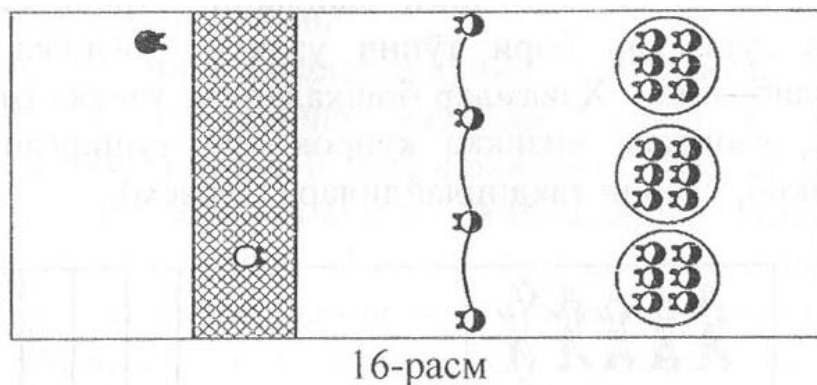
tiriladi (15-rasm).



15-рasm

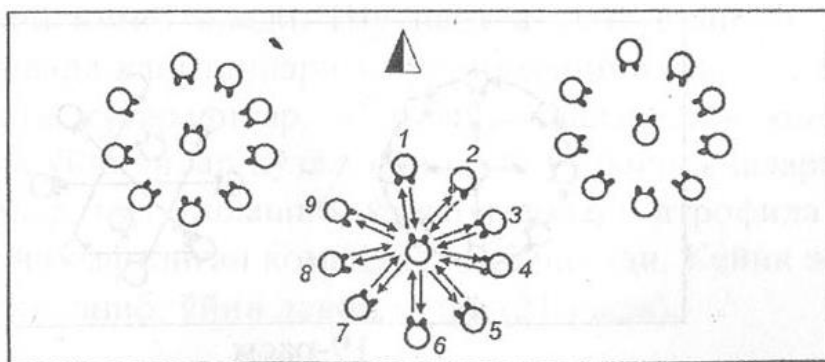
Quyonglar, qorovul va laycha - maydonchanning bir tomonida to'rtta kvadrat (kuyon uyasi) qarama-qarshi tomonda esa yarim aylana-qorovulxona chiziladi. CHiziqning shu tomonidan poliz ajrati-ladi. Maydonchanning o'rtasidan 25-30 sm balandlikda arqon devor tortiladi. To'rt bo'linmaga bo'lingan kuyonlar to'rtta kvadrat-uyalarida joylashadilar. Qorovulxonada esa boshqaruvchilar qorovul va laycha turadi.

O'qituvchining signaliga ko'ra, quyonglar o'z uyalaridan chikib, devordan oshib, polizga yopiriladilar. Uqituvchi ishorasi bilan qorovul uch marta chapak chaladi «o'q otadi». Birinchi o'q otishdan so'ng esa, laycha bilan birgalikda quyonglarni uyalarigacha quvlab boradi. Qo'lga tushganlar sanab chiqilgach, quyonglar o'z uyalariga korovul va laycha esa qorovulxonaga qaytadi. Boshqaruvchilar almashtirilib, o'yin davom etaveradi (16-rasm).



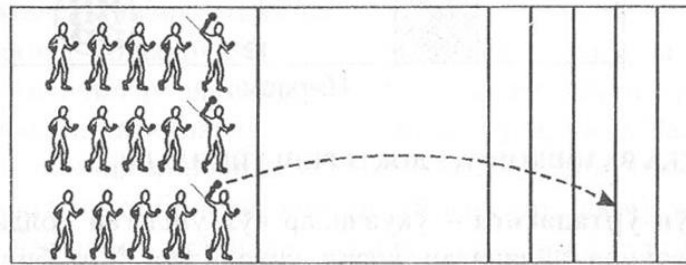
16-pacm

To'p o'rtadagiga - o'quvchilar qo'l ushlagan holda o'z bo'limlarida alohida aylanalar hosil qiladilar. Har bir aylana 8-10 o'quvchi bo'lishi tavsiya qilinadi. O'yinchilar oraligi 3-4 qadam. Aylanalarning ichki tomonidan chiziq chizilgan bo'lib, o'yinchilar o'yin vaqtida shu chiziq ichiga kirishlari mumkin emas. Aylanalar o'rtasida onaboshilar turadi. Uquvchilarning har biri o'z nomeriga ega. Masalan; biriichi, ikkinchi, uchinchi h.k. O'quvchi signal berishi bilan onaboshi birinchi o'yinchiga uzatadi va undan qaytib oladi, keyin ikkinchisiga uzatadi va h.k. Onaboshi oxirgi o'iinchidan to'pni olgach so'ng uni yuqoriga ko'taradi. Bu o'yinni tugaganini bildiradi. Uqituvchi qaysi doira yutganni elon qiladi. Keyin o'yin davom etadi, o'rtaga yangi onaboshi chiqadi. Agar o'yin vaqtida to'p qo'ldan tushib boshqa tomonga ketib qolsa, to'pni tushirib yuborgan o'yinchi unga etib olib, to'p bilan o'z o'rniga kelib turishi lozim. Ana shundan ksyinginau to'pni onaboshiga uzatish mumkin (17-rasm).



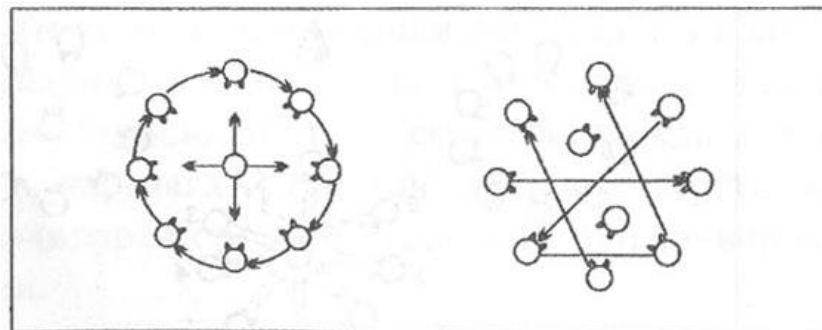
17-pacm

Kim uzoqqa otadi -o'quvchilar har birida 8-10 gadan o'yinchi bo'lgan 4 ta komandaga bo'linadilar. Devordan 2-3 m uzoqlikda zalda start zizig'i chiziladi. SHunga parallel qilib 10 m uzoqlikda chnziq chiziladi va ketma-ket 1,5-2 m oralikdagi 4-5 chiziq chiziladi. Har birida koptok bo'ltan o'yimchilar (4 kishi) start chizig'iga chiqib, koptok otishga shaylanib turadilar. Uqituvchi signalidan so'ng har biri to'pni uzoqroq chiziqqa tushirishga harakat qilib otadi. Hakamlar boshqalardan uzoqqa otgan o'yinchi, shuningdek, uzoqdagi chiziqqa ko'proq to'p tushirgan komandani aniqlab chiqib, ularni taqdirlaydilar (18-rasm).



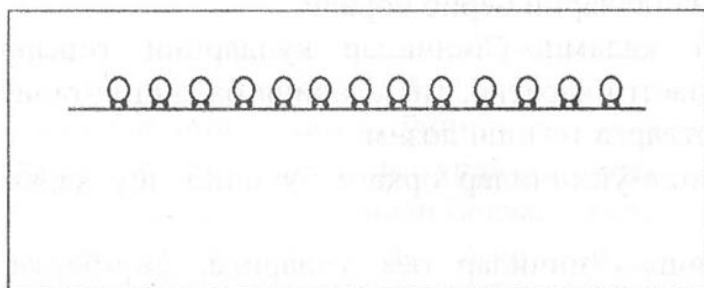
18-pacm

To'pni boshqaruvchiga berma — o'quvchilar qo'l ushlab aylana hosil qilib turadilar. qo'llarini qo'yib yuborib, 2 qadam orqaga yuradilar. Aylana o'rtasida boshqaruvchi. O'yinchilardan birining qo'lida voleybol to'pi. Signal berilishi bilan o'yinchilar tupni boshqaruvchi olib qo'ymaydigan darajada bir-birlariga otadilar. Boshqaruvchi esa to'pga qo'l tegizishga harakat kiladi. Agar u to'pga qo'lini tegiza olsa, aybdor o'yinchi bilan o'z o'rnini almashadi. Boshqaruvchi uzoq vaqtgacha to'pga qo'l tegiza olmasa, uning yoiiga ikkinchi boshqaruvchini qo'yish mumkin. Aylanadagi o'yinchilar soni 10-12 tadan oshmasligi lozim. O'yinchilar ko'p bulsa, bir necha aylana hosil qilinishi kerak (19-rasm).



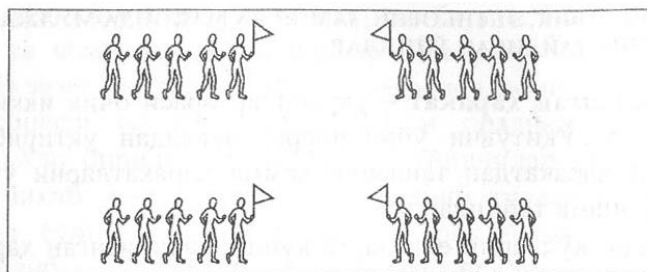
19-pacm

Taqiqlangan harakat - o'quvchilar orasi ochiq ikki qatorga saflanadilar. Uqituvchi o'yinchilarga avvaldan uqtirib qo'ygan taqiqlangan harakatdan tashqari, hamma harakatlarni o'zi bilan birgabajarishni tayinlaydi. Masalan, qo'llarni elkalarga qo'yish-taqiqlangan harakatdir. O'qituvchi har xil mashqlarni bajaradi. O'quvchilar esa shu harakatlarni takrorlaydilar. Bularni bajarish jarayonida o'qituvchi to'satdan qo'llarni elkalarga ko'yadi. O'yinchilardan kimki xato qilib, shu harakatni bajarib qo'ysa, u bir qadam oldinga chiqadi. So'ngra yana boshqatdan o'yinda ishtirok eta boshlaydi. Kim oldinga ko'p qadam qo'ygan bo'lsa, u eng ko'p xato qilgan bo'ladi. Taqiqlangan harakat har mashqdan so'ng almashtirib boriladi. Uyin o'z ichniga turli-tuman harakatlarni oladi (20-rasm).



20-pacm

O'z bayroqchalariga - o'quvchilar bir qatorga saflanib, 4-5 komandaga bo'linadilar. Komandada birinchi turgan kapitanlarga har xil rangdagi bayroqchalar beriladi. Har bir komanda alohida aylanalar hosil qilib, ularniig o'rtasida kapitanlar turadilar. «Tarqal!» komandasi berilgach, hamma maydoncha bo'ylab tarqaladi. «To'xta!» komandasida esa hamma to'xtaydi, komandani eshitgan joyda ko'zlarini yumib oladi. SHu paytda o'qituvchining ko'rsat-masi bilan komanda kapitanlari o'z o'rnilarini almashib, bayroq-chalarni yukoriga ko'taradilar. «O'z bayroqchalariga!» komandasi berilgach, hamma o'yinchilar ko'zlarini ochib o'z bayroqchalari yoniga yugurib boradilar, qo'l ushlab, o'z kapitanlari atrofida safla-nadilar. Birinchi saflangan komanda golib chiqadi. Keyin esa yangi kapitanlar tayinlanib, o'yin davom etadi (21-rasm).



21-pacm

CHavandoz sportchilar — erda bir-biridan 1-2 m masofada bo'lgan doira va to'rtburchaklar chiziladi. Ular o'quvchilarning soniga qaraganda 3-4 ta kam bo'lishi lozim. O'yinchilar chap yonlari bilan markaz tomon turganlari qolda aylana bo'ylab sportchi otlarning yurishiga o'xshatib qarakat qilib yuradilar. O'qituvchi quyidagi komandalarni berib boradi: «Otning qadami»-o'yinchilar qo'llarini tirsakdan bukib, kaftlarini pastga karatib, tizzalarini baland ko'tarib yuradilar. Tizzalar kaftlarga tegishi lozim. «Buriqish»-o'yinchilar orqaga burilib, shu harakatni davom ettiradilar, «Eldirish» o'yinchilar oyoq uchlarida, bir-birlaridan o'zib ketmasdan yuradilar. «Otning qadami» yuqoridagi harakat yana qaytariladi. «O'z joyiga!»-hamma tezda tarqalib, doira yoki to'rtburchak ichiga turib olishga harakat qiladi. Joysiz qolganlar yutqazgan hisoblanadilar va shtraf ochkosini oladilar. O'yin yana davom etadi (22-rasm). Sinf rostan — o'quvchilar oralari ochiq holda 3-4 qatorda turadilar. O'qituvchi «sinf» so'zi ishlatilsa, hamma o'quvchilar mashkni bajarishlari.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Insoniyat olami ma'naviy va jismoniy madaniyat bilan etarlicha boylikga ega. Bundan o'zbek xalqi ham mustasno emas.

Eng qadimgi ajdod va avlodlarimizdan to hozirgi mustaqillik davrigacha davom etib kelayotgan xilma-xil milliy an'analarimiz, zamonaviy bayramlarimiz eng ulug' va eng muqobil madaniyatimiz jahon xalqlari orasida manzurdur.

Ijtimoiy-mehnat va turmush madaniyatimizning salohiyati sog'lom avlod mehnat tarbiyasi va ijodkorlik, bunyodkorlik kabi faoliyatlari bilan mujassamlashgan.

Mustaqillik sharofati tufayli iqtisod, ta'lim, tibbiyot, madaniyat, sport va boshqa ko'p sohalarda o'tkazilgan islohotlarning ijobiy samaralari vujudga keldi. Ular bozor iqtisodiyoti umumta'lim davlat standartlari, ta'limning uzluksizligi, sog'lom avlod dasturi, ko'p bosqichli sport musobakasi kabi ustuvor bo'lgan qonunlar, farmonlar, hukumat qarorlarida o'z ifodasini topmokda.

Navro'z, Mustaqillik kuni, hosil bayramlari, xalq milliy o'yinlari respublika musobaqalari (Alpomish, To'maris festival-lari), "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada"lar kabi ko'p bosqichli sport musobaqalari an'anaviy tadbirlarga aylandi. "Quvnoq startlar" televizion o'yinlari maktab o'quvchilarining eng qiziqarli va mazmunli harakatli o'yini hisoblanadi. Kurash, tennis, boks, badiiy gimnastika, suv osti gimnastikasi (sinxron suzish) kabi sport turlari bo'yicha halqaro turnir-larning o'tkazib borilishi O'zbekistonniig sportdagi salohiyatini yuqoriga ko'tarmokda.

Mehnat jamoalari, ijodiy muassasalar, mahalla va qishloq aholisining spartakiadalari ham o'z mazmuniga egadir. So'nggi yillarda an'anaga aylanayotgan "Mahallamiz polvonlari", Xotin-qizlar sporti (To'maris o'yinlari), "Sog'lom oila», "Oilaviy sport" kabi muhim musobaqalar ham tobora ommalashmokda.

E'tiborli tomoni shundaki, yuqorida ta'kidlangan deyarlik barcha ommaviy sport tadbirlarida harakatli o'yinlar ham u yoki bu darajada qo'llanilmoqda, Ayniqsa, xalq milliy o'yinlariga bag'ishlanayotgan "Alpomish o'yinlari respublika festivallari" va "To'maris o'yinlari respublika festivallari" mazmunining asosiy qismlari milliy xarakterli o'yinlar bilan boyitilmokda. Ularda "Elkada kurash", "Piyoda ko'pkari", "Xo'rozlar jangi", "Bo'rsj", "SHuvoq", "CHo'pon", "Eshak miidi", "Qulok cho'zma", "Arqon tortishish", "Bilak kuchini sinash, "Qirqtosh", "Soldi" kabi harakatli o'yinlar maqsad va mazmunan kiziqarli tashkil etilmokda.

YAna muhim jihati shundaki, qishloqlarda, qo'rgonlarda o'tkazilayotgan katta-kichik to'ylarda (sunnat, o'g'il uylantirish, qiz chiqarish), gashtalarda (gap) turli xil harakatli o'yinlar bo'yicha bahs, musobaqalar tashkil etilmokda. "CHillik", "Oq suyak", "Poda to'p" otdan ag'darish, piyoda poyga, tortishish, olovdan sakrash, quvlashmchoq kabi xalk milliy o'yinlariga qiziqish kattadir.

Bularning eng ustuvor sabablari shundaki, harakatli o'yinlar orqali barcha jismoniy sifatlar, insoniy fazilatlar tarbiyalanmokda. Ayniqsa, estetik jihatdan zavq olish, o'yin tomoshalar tufayli do'stlik, mehribonlik, o'zaro hamkorlik, mehr-oqibat, Vatanga sadoqat kabi his-tuyg'ular mujassamlashib bormovda.

O'zbekistonning buyuk kelajagi va istiqloli hozirgi davr yoshlarining ma'naviy-ma'rifiy madaniyati, jismoniy kamoloti, milliy g'ururi va iftixori yuksak darajada bo'lishini talab etadi. Milliy harakatli o'yinlar barcha yoshdagi kishilar va xotin-qizlarning salomatligini muhofaza qilish, ularning uzoq umr ko'rishlarida jismoniy tarbiya vositalari tarkibida hamohang-dir. SHu jihatdan olganda barcha an'anaviy bayramlar, ommaviy madaniy tadbirlar mazmunida ulardan keng va maqsadli foydalanish lozim bo'ladi. Uz navbatida, esa jismoniy madaniyat, sport, sayohat va xalq milliy o'yiilari bo'yicha mutaxassislar, mutasaddi xodimlar, jamoatchi faollar aholi o'rtasida milliy harakatli o'yinlarni qiziqarli ravishda tashkil qilish yo'li bilan targ'ibot ishlarini kuchaytirishlari zarurdir. Bu sohada ommaviy axborot vositalari, teleradiokompaniyaning xalk milliy o'yinlarini keng yoritishda yanada ko'proq faoliyat yuritishlariga to'g'ri keladi.

E'tirof etish lozimki, akademik-liiueylarning deyarlik barcha sinflarida jismoniy tarbiya darslari va ularda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar umumta'lim o'rta maktablardan farqi deyarli yo'q hisobi. Faqat turli yo'nalishlar (kasb-hunar) asosida ba'zi o'yinlarni ixtisoslashtirish mumkin bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda, maktab o'quvchilarining harakatli o'yinlari mazmuni, ularni ma'naviy va jismoniy barkamolikka etishish yo'lidagi tarbiyaviy jihatdan muhim omillardir. Bu yo'lda shug'ullanuvchilarning yoshi, jismoniy holati, jinsiga qarab o'yinlarni tanlash, o'tkaziladigan joylarni tayyorlash, zarur asbob-uskunalar, buyumlar, jihozlar bilan ta'minlash asosiy faoliyatdir. SHu sababdan o'qituvchilar, ayniqsa, boshlang'ich va to'la o'rta sinflardagi harakatli uyinlarning ijtimoiy-pedagogik jihatlariga alohida e'tibor berishlariga to'g'ri keladi.

YAna bir tomoni shundaki, milliy qadriyatlarimizni o'zida mujassamlashtirgan xalq milliy harakatli o'yinlardan ko'proq foydalanish lozim. Aholining soglom turmush tarzi va yashash madaniyati bilan bevosita bog'liq faoliyatlarni o'yinlar jarayonida yoshlarga singdirib borish hozirgi davr vazifalaridan biridir.

Tabiatning go'zal manzaralari, hayvonot va o'simlik dunyosi olamidagi betakror voqeliklar, hayotiy ifodalar va boshqa jarayonlarni aks ettiruvchi o'yinlar orqali tabiatni muhofaza qilish, ekapogik muvozanatlar, turli oziqalar, meva-sabzavotlarning insonlar uchun ahamiyatli jihatlarini tanishtirish, kengroq bilim berishda harakatli o'yinlarning urni hamda mohiyatlariga jiddiy e'tibor berish lozim bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. 2.Uz.Respublikasi Prezidentining "Sog'lom avlod uchun ordenini ta'sis etish to'g'risida" gi farmoni, 4 mart 1993 yil.
2. 3.Uz.Respublikasi Vazirlar Maxkamasiing "Respublika ma'naviyat va ma'rifat jamoatchilik markazining faoliyatini takomillashtirish to'g'risida"gi qarori, T., 1993 yil.
3. Karimov I.A., Barkamol avlod orzusi (to'plam), T., 2000 yil.
4. 5. Karimov I.A., YUksak ma'naviyat - engilmas kuch. 2008 yil b.Karimov I.A.,"Umid nihollari","Barkamol avlod", Universiadalarning (1999-2007Y.Y.) qatnashchilariga tabriklari.
5. 6.Abdumalikov R., Jismoniy madaniyat va sport ixtisosligidagi talabalarni boshqaruvchilik faoliyatlarga tayyorlashning nazariy va amaliy asoslari, T., UzDJTI nashr, 1994 yil.
6. 7.Abdumalikov R, Xoldarov T, Turizm, o'quv qo'l., T. "O'qituvchi", 1988yil.
7. 9.Qudratov R, Ommaviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sportning nazariy va amaliy asoslari, T, UzDJTI nashr, 2003 yil.
8. 10.YArashev K, Abdumalikov R, Xoldarov T, Jismoniy madaniyat tarbiyasshshng nazariy va uslubiy asoslari, T., O'zDJTI nashr, 2003 yil.
9. 11.YArashev K, Ommaviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va xalq milliy o'yinlari bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash masalalari,T, UzDJTI nashr, 1997.
- 10.12.Qoraboev U, Badiiy-ommaviy bayramlar. T., "Uqituvchi", 1986 yil.
- 11.13.Qosimova R, "Barkamol avlod sportini takomillashtirish yo'llari", T., "Fan", 2005 yil.
16. Abdumalikov R, Insoniyat ruhiy olamiga sayohatlar, T., 2006 yil.
- 12.Abdumalikov R, Kulgi olamiga sayohatlar, T., 2007 yil.