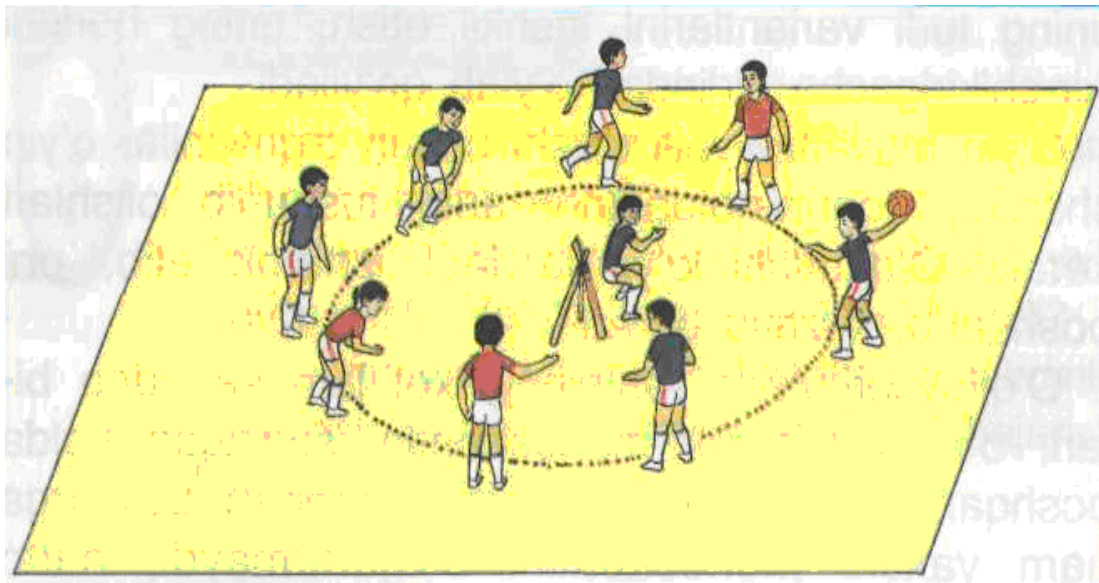


**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ
ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

**МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ВА УНИ ЎҚИТИШ
МЕТОДИКАСИ ФАНИДАН МАЪРУЗА МАТН**



ТЕРМИЗ

1-мавзу: Миллий ҳаракатли ўйинлар ҳақида умумий тушунча

Асосий саволлар:

1. Миллий ўйинлар тарихий жараёндир.
2. Ҳаракатли ўйинларнинг турлари.
3. Спорт элементлари мавжуд ўйинлар.

Мавзуга оид таянч тушунча ва иборалар:

Миллий ҳаракатли ўйинларнинг ўрганиш объекти, ўрганиш субъекти ва ўргатиш услубиёти.

Мавзуга оид муаммолар:

1. Миллий ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси фани спорт ўйинлари фанининг бир тармоғи ҳисобланади. Сизнинг бу фаннинг алоҳида курс сифатида ўтилишига муносабатингиз қандай?
2. Миллий ҳаракатли ўйинлар миллий кадриятимизни тикланишида муҳим роль ўйнайди. Сизнингча, кадриятимизнинг тикланишида ушбу фаннинг ролини қандай ҳисоблайсиз?

Биринчи савол бўйича дарснинг мақсади: Миллий ҳаракатли ўйинлар ҳозирги кунда ҳаётимизга кўпроқ сингиб бориши ва уларнинг тарихий жараёнини билиб олиш.

Идентив ўқув мақсадлари:

- 1.1. Ҳаракатли ўйинларни жисмоний тарбия ва спорт воситаси эканлигини ифодалай олади.
- 1.2. Миллий ҳаракатли ўйинлар тарихий жараён эканлигини тушунтириб бера олади.
- 1.3. Миллий ҳаракатли ўйинларнинг турларини санаб бера олади.

Биринчи саволнинг баёни:

Ҳозирги вақтда жисмоний тарбия ҳаракати олдида: жисмоний тарбия ва спортни меҳнаткашларнинг кундалик ҳаётига кўпроқ сингдириш; ёшларни жисмоний тарбия ва спортдан кенг фойдаланиш; меҳнаткашларнинг соғлигини яхшилаш ва уларни Ватан муҳофафасига тайёрлаш ва шу сингари катта вазифалар туради. Миллий ҳаракатли ўйинлар эса ана шу мақсадда жуда кенг қўлланилиб келинаётган муҳим жисмоний тарбия ва спорт воситаларидан биридир.

Ўйин одамларга хос фаолиятнинг муайян формаларидан биридир. Ўйин тушунчаси ёш боланинг шакилдоқ билан бажарадиган оддий ҳаракатларидан тортиб, катталарнинг то баскетбол, волейбол, хоккей ва бошқа жуда кўп спорт турларида амалга оширадиган жисмоний фаолиятларини ўз ичига олади.

Ўйин шартли қўйилган мақсадга эришишга қаратилган онгли фаолиятдир. Ўйинда қандайдир моддий бойликлар ишлаб чиқарилмайди. Ўйиннинг мақсади ўзида.

Миллий ўйинлар тарихий жараёндир. У жамият ривожланишининг дастлабки босқичларида пайдо бўлган. Ўйин инсонга гўдаклигидан то қаригунча ҳамроҳдир. Ўйинга фақат жисмоний тарбия воситаси сифатида қараш нотўғри

бўлади. Чунки у шахснинг тарбияси ва шаклланишига умумий таъсир кўрсатади. Шу боис ўйин доимо педагоглар, психологлар, файласуфлар, санъатшунослар, медицина ходимлари ва бошқаларнинг диққатини ўзига тортиб келган.

Ҳозирги пайтда ўйиннинг пайдо бўлиши ва ривожланиши ҳақида иккита: материалистик ва идеалистик қараш мавжуд. Материалистларнинг фикрича ўйинни меҳнат келтириб чиқаради ва унинг ривожланишини белгилайди. Идеалистлар эса ўйинни доимий, ўзгармас, дейдилар ва у меҳнатга нисбатан бирламчи деб исботламоқчи бўладилар. Идеалистик ғоя тарафдорлари ўйинда фақат туғма сезгиларнигина кўрадилар. Ўйин ва меҳнатни бир-бирига қарама қарши қўядилар. Одамларнинг онгли ўйини ва ҳайвонларнинг онгсиз ҳаракатлари орасидаги фарқни кўрмайдилар.

Боланинг ўсиши ва ривожланиши билан ўйинларнинг мазмуни ўзгаради: ўйин фаолияти дастлабки босқичларда оддий характерда бўлса, кейинчалик у бойиб боради.

Экономикада ва меҳнат жараёнидаги ўзгаришлар ўйинларнинг мазмунига таъсир кўрсатади. Бунда эски ўйинлар қайта ишлаб чиқилади ва янгилари пайдо бўлади. Одамларнинг ўйинлари ҳайвонларникидан ана шу билан қайта фарқ қилади. Ҳайвонлар ўйинларининг мазмуни туғма сезгилардан нари ўтолмайди.

Назорат саволлари:

1.1. Миллий ҳаракатли ўйинларнинг жисмоний тарбия ва спортда тутган ўрни нималардан иборат?

1.2. Миллий ҳаракатли ўйинлар тарихий жараёнда қандай босқичларни босиб ўтган?

1.3. Иқтисодиёт ва меҳнат жараёнида одамларнинг ўйинлари ҳайвонларникидан қандай фарқланган?

Иккинчи савол бўйича дарснинг мақсади: Миллий ҳаракатли ўйинларни турларини ва вазифаларини билиб олиш ва тушунча ҳосил қилиш.

Идентив ўқув мақсадлари:

2.1. Даволаш миллий ҳаракатли ўйинларни тушунтириб бера олади.

2.2. Ҳордиқ чиқариш ўйинларини фарқлай олади.

2.3. Ўқув ўйинлари ҳақида билимга эга бўлади.

Иккинчи саволнинг баёни:

Ҳозирги кунда ўйинлар икки турга ажратилади: ҳаракатли ўйинлар; спорт ўйинлар (ҳаракатли ўйинларга миллий ҳаракатли ўйинлар ҳам киради).

Югуришнинг ҳар хил турлари: сакраш, отиш ва бошқа ҳаракатлардан ташкил топган ўйинлар ҳаракатли ўйинлар деб аталади. Ҳаракатли ўйинларда мусобақалар алоҳида ўйинчилар ҳамда командалар ўртасида қоидалар бўйича, ҳакамлар иштирокида ўтказилади.

Ҳаракатли ўйинлар ўз навбатида вазифаларига кўра учга бўлинади: даволаш, ҳордиқ чиқариш ва ўқув ўйинлари.

Даволаш-ҳаракатли ўйинлари ҳар хил медицина муассасаларида даволаш физкультурасида, соғломлаштириш гуруҳларига умумий ишчанликни ошириш, юрак фаолиятини мустаҳкамлаш ва нафас олиш системасини ривожлантириш учун қўлланилади.

Хордиқ чиқариш ўйинлари мактабларда танаффус вақтида, байрамларда, куни узайтирилган группаларда, истироҳат боғларида, дам олиш уйларида, оромгоҳларда актив дам олишни ташкил қилиш мақсадида қўлланилади.

Ўқув ўйинлари эса болалар боғчаларидан тортиб, то олий ўқув юртларигача, ҳаммасида ҳаракат малакаларини эгаллаш учун жисмоний сифатларни ривожлантириш, умумий ва махсус жисмоний, психологик, техник ва тактик тайёргарликни яхшилаш ҳамда ривожлантириш учун қўлланилади.

Назорат саволлари:

- 2.1. Даволаш ҳаракатли ўйинлар қаерларда ўтказилади?
- 2.2. Хордиқ чиқариш ўйинлари ҳақида маълумот беринг.
- 2.3. Ўқув ўйинлари ўз олдига қандай вазифаларни кўяди?

Учинчи савол бўйича дарснинг мақсади: Спорт элементлари мавжуд бўлган ўйинлар ҳақида тўлиқ тушунчага эга бўлиш.

Идентив ўқув мақсадлари:

- 3.1. Командасиз, яъни якка ҳолда ўйналадиган ўйинлар ҳақида маълумотга эга бўлади.
- 3.2. Ҳаракатли ва спорт ўйинларининг ўхшашлиги ҳамда фарқини айта олади.

Учинчи саволнинг баёни:

Спорт элементлари мавжуд ўйинларга муайян спорт турининг техник элементлари, умумий ва махсус жисмоний сифатларни ҳамда психологик тайёргарликни ривожлантиришга қаратилган ҳаракатлари бор бўлган ўйинлар киради.

Ўйинчилараро ҳаракатларнинг ташкил қилиниши энг аввало ўйиннинг мазмуни билан белгиланади. Спорт элементлари мавжуд бўлган ўйинлар ҳам ўз вазифасига кўра иккига бўлинади: командасиз; командалар группаларга ажратилади.

Командасиз ўйинларда коллектив вазифалар йўқ. Ҳар бир ўйинчи ўз ҳолича ҳаракат қилади.

Кейинчалик муайян бир вазифани ҳал қилиш учун группалар ташкил қилинади. *Командалар ўйинларда* мусобақа командалар ўртасида олиб борилади. Бунда алоҳида ўйинчиларнинг манфаатлари команда манфаатларига бўйсундирилади.

Миллий ҳаракатли ва спорт ўйинлари қуйидаги ўхшашликларга эга:

1. Миллий ҳаракатли ўйинлар ҳам, спорт ўйинлари ҳам халқ ижодиётининг натижасидир.
2. Миллий ҳаракатли ва спорт ўйинларининг ҳар иккиси ҳам ҳаракатлар ва қатнашувчиларнинг ўзаро ҳаракатларидан иборат фаолиятдир.
3. Ўйинларнинг иккаласи ҳам муайян қоида бўйича ва ҳакамлар иштироки билан ўтказилади.

Спорт ўйинлари ҳаракатли ўйинлардан қуйидагилар билан фарқ қилади:

1. Спорт ўйинларининг қатнашувчилари жисмоний, техник, тактик, психологик назарий жиҳатдан тайёргарлик кўрган бўлишлари талаб қилинади.

2. Спорт ўйинлари бўйича ўқув-тренировка машғулоти йил давомида систематик суръатда ўтказилиб турилиши ва қатнашувчилар ўз маҳоратларини тўхтовсиз ошириб боришлари талаб қилинади.
3. Физкультура коллективларидан бошлаб, Олимпия ўйинларигача, ҳамма учун баробар қоидалар асосида мунтазам равишда мусобақалар ўтказиб туриш талаб қилинади.

Назорат саволлари:

3.1. Спорт элементлари мавжуд ўйинлар ўқувчиларда қайси сифатларини тарбиялайди?

3.2. Командалар ва командасиз ўйинларнинг фарқини айтиб беринг.

3.3. Ҳаракатли ва спорт ўйинларнинг ўхшашликлари нималардан иборат?

Мавзу бўйича ечимини кутаётган илмий муаммолар:

1. Даволаш, хордиқ чиқариш ва ўқув ўйинларида унутилиб борилаётган миллий ўйинларимиздан фойдаланишни ва шунга оид тавсияларни ишлаб чиқиш.

Мавзу бўйича мустақил иш топшириқлари:

1-топшириқ. Ҳаракатли ўйинлар ҳақида умумий тушунча.

1.1. Жисмоний тарбия ва спортда миллий ҳаракатли ўйинлардан кенг фойдаланиш йўллари аниқланг.

1.2. Миллий ҳаракатли ўйинлар тарихий жараён эканлигини адабий манбалардан излаб топинг.

1.3. Миллий ҳаракатли ўйинлар ҳақида олимларнинг фикрлари.

1.4. Спорт элементлари мавжуд бўлган ҳаракатли ўйинларнинг янги вариантларини ишлаб чиқиш.

Ушбу топшириқ саволларига қуйидаги адабиётлардан жавоб топасиз:

1. Усмонхўжаев Т., Мелиев Ҳ. «Миллий ҳаракатли ўйинлар». Тошкент. «Ўқитувчи». 2000.
2. Хўжаев Ф., Муродов М, Мирсалихов С. «Халқ миллий ўйинлари», 1-қисм, Тошкент, 2001.
3. Қорабоев У. «Ўзбек халқ ўйинлари». Тошкент, 2001.
4. Қосимов А.Ш. «Ҳаракатли ўйинлар». Методик қўлланма. Тошкент, «Ўқитувчи», 1983.

2-мавзу. Миллий ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишга қўйиладиган педагогик талаблар

Асосий саволлар

1. Миллий ҳаракатли ўйинларни ташкил қилишда қўйиладиган педагогик талаблар.
2. Ўйинларга тайёргарлик кўриш, раҳбарлик қилиш ва яқунлаш услубиёти.

Мавзуга оид таянч тушунча ва иборалар:

Миллий ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишга қўйиладиган педагогик талаблар объекти, ўрганиш субъекти ва ўргатиш услубиёти.

Мавзуга оид муаммолар:

1. Дарсларга ўйинларни танлашда иқлимга, ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигига ва жинсига эътибор қилиш.
2. Ўйинга тайёргарлик кўришда жиҳозлар ва майдонларни талаб даражасига келтириш.

Биринчи савол бўйича дарснинг мақсади: Ўйинни танлашда нималарга эътибор қилиш ҳақида билимга эга бўлади.

Идентив ўқув мақсадлари:

- 1.1. Ҳаракатли ўйинларни ташкил қила олади.
- 1.2. Ўйинларни танлашда қўйиладиган талабларни фарқлай олади.
- 1.3. Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинларни бошқа воситалари билан қўллаш олади.

Биринчи саволнинг баёни:

Программа материалларини муваффақиятли равишда ўзлаштириш ва ўйин давомида ўйинчиларнинг активлигини ошириш учун ўргатишнинг дидактик принципларини ҳисобга олган ҳолда дарснинг ҳар хил формаларида миллий ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишга бўлган педагогик талабларни билиш ҳамда уларни тўғри қўллаш олиш лозим. Бунда ўйинни танлаш, тайёргарлик кўриш, ўйинга раҳбарлик қилиш ва уни яқунлаш ўқитувчидан катта педагогик маҳорат талаб қилади.

Ўйинни танлашда қуйидагилар ҳисобга олинади:

1. Дарснинг қаерда ва қандай формада (жисмоний тарбия дарсида, танаффусда, спорт секциясида, байрам кечаси ва бошқаларда) ўтказилиши.
2. Дарс олдида жисмоний тарбия бўйича қўйиладиган вазифалар, масалан, 1-синфда жисмоний тарбия дарсида қуйидаги вазифалар қўйилиши мумкин: тўсатдан ўзгарувчан шароитда югуриш йўналишини тез ўзгартиришга ўргатиш. Бунда дарсда «Қувноқ болалар» сингари ўйинлар қўлланилиши мумкин.
3. Ўйин танлашда яна муҳим бир элементи, яъни дарснинг қисмини ҳисобга олиш лозим. Маълумки, дарс 4 қисмдан: кириш, тайёрлов, асосий ва яқунловчи қисмлардан иборат. Биринчи - к и р и ш қ и с м и д а ўйинчиларни уюштиришга ёрдам берадиган, мураккаб бўлмаган, кам ҳаракат талаб қиладиган ўйинлар қўлланилади. Иккинчи - т а й ё р л о в қ и с м и д а ўйинчиларнинг организмларини дарснинг асосий қисмига тайёрлаш зарур. Бу мақсадда умумий жисмоний тайёрлов машқлари, яъни югуриш ҳамда сакрашлар билан бажариладиган, ўртача ҳаракат талаб қиладиган ўйинлар қўлланилади. Учинчи - а с о с и й қ и с м и д а ҳаракат малакаларини такомиллаштирадиган, жисмоний ва психологик сифатларни чиниқтирадиган ва организмнинг функционал тайёргарлигини яхшилайдиган ҳамда катта ҳаракат талаб қиладиган ўйинлар қўлланилади. Тўртинчи - я қ у н л о в ч и қ и с м и д а жадвал ҳаракатлардан сўнг актив дам олишга, шуғулланувчилар организмнинг нисбий тинч ҳолатга ўтишига ва уларнинг диққатини бир ерга тўплашга ёрдам берадиган ўртача ҳамда кам ҳаракат талаб қиладиган ўйинлар қўлланилади.

4. Бирор педагогик вазифани ҳал қилиш учун ўйин ўтказиладиган жойнинг шароити ва жиҳозларнинг мавжудлиги.

5. Жисмоний тарбия дарсларида миллий ҳаракатли ўйинларни жисмоний тарбиянинг бошқа воситалари билан бирга қўллаш, бунда уларни бошқа машқлар орасидаги ўрнини тўғри белгилаш.

Назорат саволлари:

- 1.1. Дарсни қаерда ва қандай формада ўтказилиши ҳақида маълумот беринг.
- 1.2. Ўйинларни танлашда кўпроқ нималарга эътибор берамиз.
- 1.3. Дарснинг кириш, тайёрлов, асосий ва якунловчи қисмларида фойдаланиладиган ўйинларни фарқлаб беринг.

Иккинчи савол бўйича дарснинг мақсади: Миллий ҳаракатли ўйинлар ўтказишга тайёргарлик кўриш, ўйинга раҳбарлик қилиш ва ўйинни якунлашга доир билим ва малака ҳосил қилиш.

Идентив ўқув мақсадлари:

- 2.1. Ўйинга тайёргарлик кўра олади.
- 2.2. Ўйинга раҳбарлик қилишни билади.
- 2.3. Ўйинни якунлаш ҳақида тўлиқ маълумотга эга бўлади.

Иккинчи саволнинг баёни:

Ўйинга тайёргарлик кўриш методик жиҳатдан тўғри ўтказиш, ўйинчиларнинг ижодий фикр юритиши, уларда ташкилотчилик қобилиятини ўстириш машғулот вазифаларини тўла ҳал қилишда ва ниҳоят, машғулотнинг самарасини оширишда жуда катта аҳамиятига эга.

1. Ўйинни ўтказиш учун, энг аввал, жой ва керакли жиҳозларни тайёрлаб олиш лозим. Агар ўйинни бирон хона ёки спорт залида ўтказиш мўлжалланган бўлса, у ҳолда бу ерга қатнашувчиларнинг эркин ҳаракатларига ҳалал берадиган нарсалар бўлмаслиги керак. Ойналарнинг ҳаммаси панжаралар билан тўсилган, хона яхши шамоллатилган, пол нам латта билан артилган, ўқувчиларнинг ўйиндан сўнг дам олишлари учун бир нечта гимнастика скамейкалари қўйилган бўлиши шарт. Бу скамейкалар баъзи бир миллий ҳаракатли ўйинларда фойдаланиши мумкин.

Ўқувчиларни тозаликка, озодаликка ва меҳнатга ўргатиш мақсадида ҳамма ўйинга тайёргарлик ишларини улар билан биргаликда бажариш лозим. Кўпгина миллий ҳаракатли йинларни ўтказиш учун турли жиҳозлар: байроқчалар, рангли боғлагичлар, таёқчалар, тўплар, булавалар, ракеткалар ва бошқалар ишлатилади. Жиҳозлар рангли ва етарли миқдорда, катталиги ҳамда оғирлиги ўйинчиларнинг кучларига мос қилиб, дид билан тайёрланган бўлиши лозим.

Дарс самарали бўлиши учун жиҳозлар махсус ажратилган жойларда тайёр ҳолда сақланиши керак. Жиҳозларни озода сақлаш, қатнашувчиларга тарқатиш ва йиғиб олишда ўйинчиларнинг актив қатнашишлари мақсадга мувофиқдир. Жиҳозлар ўйинчиларга ўйиннинг мақсади ва вазифаси тушунтириб берилганидан сўнг тарқатилади.

2. Ўйинчиларни майдонда сафлаш ва тўғри жойлаштириш ҳам машғулот натижасига катта таъсир кўрсатадиган омиллардандир. Шунинг учун ўйинни тушунтириш пайтида ўйинчиларнинг майдонда педагогни яхши эшитиб ва кўриб

турадиган қилиб жойлаштириш лозим. Бунда ўйиннинг мазмунини ҳисобга олиш ҳам эътибордан четда қолмаслик керак, албатта.

Ўйинчиларни қуёшга ёки бошқа ёруғлик манбалари қаршисига сафлантириш мумкин эмас. Чунки бундай пайтларда ўйинчилар раҳбарни кўрмайдилар, натижада унинг кўрсатмаларини тушунмай қолишлари мумкин. Ўз навбатида тушунтириш чоғида педагог ҳам барча ўйинчиларни кўриб туриши лозим. Бунинг учун у ёруғлик манбаига ён томони билан туриши даркор.

Ўйинчилар майдонда ўйинга киришиш олдидан дастлабки ҳолатни эгаллаб олганларидан сўнг капитанлар танланади. Буларнинг барчаси ўқувчиларга раҳбарнинг кўрсатмаларини тўғри, аниқ ва тез тушуниб олишларига ёрдам беради.

Капитан вазифасини бажарувчи танлаш катта тарбиявий аҳамиятига эга бўлиб, бунга жисмоний тайёргарлиги зўр бўлган ўйинчилар танланади. Бу эса ўйин давомида ўйинчиларнинг активлигини оширишга ёрдам беради. Бу масаланинг бир томони. Иккинчидан, капитан вазифасини иложи борида кўпроқ ўйинчилар бажаргани маъқул. Ана шундай қилинганда ўқувчиларда ташкилотчилик, бошқарувчилик сифатлари таркиб топади.

Ўйинга раҳбарлик. Ўйиннинг самарали ўтиши унга қандай раҳбарлик қилинишига боғлиқ. Ўйин шартли сигнал билан бошланади. Раҳбар ҳамма қатнашувчилар ўз ўринларини эгаллаб ўйинга тайёр эканликларига ишонч ҳосил қилгандан кейин ўйинни бошлаш учун сигнал беради. У ўйиннинг бошидан охиригача қатнашувчиларнинг ҳаракатларини кузатиб бориб, унинг тўғри ривожланишини таъминлайди. Бунинг учун эса ўйинчиларнинг хатоларини иложи борида ўйинни тўхтатмасдан туриб бартараф қилишга эришиши лозим. Шу билан бирга келишилган сигнал билан ўйинчиларни ўйиндан тўхтатишга одатлантириши керак.

Ўқитувчи болаларда ўйин қоидаларини тушуниб, аниқ бажаришни тарбиялаши лозим. Лекин ўйинчилар ўйин қоидаларини ҳали унча яхши тушуниб етмаганликлари туфайли, ўйин қоидасининг баъзи бир элементларига риоя қилмасликлари мумкин. Бунинг учун ўқитувчи ўйинни ҳадеб тўхтатавермаслиги лозим, чунки ўйинчиларнинг қизиқиши пасайиб кетади. Шу жиҳатдан раҳбар педагогик назокатли бўлиши, айниқса, кўполликнинг олдини олиши ва унга йўл қўймаслиги лозим.

Педагог ўйин давомида ўйинчилар ўртоқлик, дўстлик, ўзаро ҳурмат каби фазилатларнинг таркиб топиши ва мустаҳкамланишига жиддий эътибор бериши, улар ғалабалардан мағрурланиб, мағлубиятдан тушкунликка тушиб, ўйиндан совиб кетмасликларини кузатиб бориши муҳимдир. Айниқса, ўқувчиларни команда манфаатларини ўз манфаатларидан юқори қўйишга ўргатиш катта аҳамиятга молик.

Ҳар бир ўйин ҳолисона ҳакамликни талаб қилади. Агар ўйиннинг қоидаларига қандай риоя қилинаётганини диққат билан кузатиб турилмаса, ўйин ўз педагогик жиҳатини йўқотади.

Ҳакамлик вазифасини ўйинчилардан биронтаси бажарса, яна ҳам мақсадга мувофиқ бўлади. Бу ўйинчиларда ташкилотчилик қобилиятларини тарбиялайди. Ўйинга ўйинчилар ҳакамлик қилган пайтларда педагогнинг ўзи ҳам четда турмаслиги лозим.

Раҳбар - ҳакам бутун группанинг ва айни чоғда ҳар бир ўйинчининг ҳаракатларини кузатиб туриши лозим. Нотўғри ҳакамлик қилинган ёки командаларнинг биронтасига ён босган ҳакам ўз обрўсини йўқотади, пировардида

ўйинчилар унинг кўрсатмаларига аҳамият бермай қўядилар, интизом бузилади. Холисона ҳакамлик қилинганда эса ўқувчиларнинг ҳаракат малакалари, жисмоний сифатлари, психологик қобилиятлари ўсади ва такомиллашади.

Ўйин бир неча марта қайтарилганидан ёки белгиланган вақт тугаганидан сўнг ўйин тўхтатилади. Ўйинчилар чарчаб қолмасидан, ўйинни тўхтатиш педагогдан катта маҳорат талаб қилади.

Ўйинни яқунлаш катта тарбиявий аҳамиятга эга. Ўйин тугагандан сўнг ўқитувчи бутун группанинг ва айни чоғда ҳар бир ўйинчининг ҳаракатларига баҳо бериб, уни яқунлайди. Ўйинда актив қатнашган ва қоидани бузмаган ўйинчиларни алоҳида қайд қилиб ўтади.

Ўйинни тўғри яқунлаш уни янада чуқур эгаллашга ўйинчиларнинг унга қизиқишларини яна ҳам оширишга ёрдам беради. Яқунлаш вақтида ўйиннинг айрим ноаниқ бўлган деталлари аниқланади, зиддиятли вазиятлар эса ҳал қилинади.

Ўйинни катта педагогик назокат ва маҳорат билан яқунлаш ўқувчиларнинг интизомларини дарсдан-дарсга яхшилашда, уларда жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга қизиқишнинг ортишида ижобий роль ўйнайди.

Жисмоний тарбиянинг бошқа воситалари орасида ўйинларнинг ўрни аниқ белгиланиши ва улар методик жиҳатдан ўзаро тўғри боғланиши лозим.

Дарсларда ўйинлар ўқувчиларга соғломлаштирувчи таъсир кўрсатиши даркор. Шунинг учун улар кўпроқ очик майдонларда ўтказилгани маъқул. Ўйинлар хоналарда ўтказилган вақтда қулай гигиеник шароитлар яратилган бўлиши зарур.

Узоқ вақт давомида, статик ҳолатда синфда шуғулланган ўқувчилар актив дам олишлари лозим. Шу тўғрисида ҳаракатли ўйинларни *танаффус* вақтида ўтказган маъқул. Ҳаракатли ўйинлар ижобий туйғулар уйғотади, ҳаракат активлигини оширади ва уни рағбатлантиради. Ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш учун кўп деганда 8-10 минут вақт кетади. Шу боис улар асосан катта танаффусда ўтказилади.

Ўқувчилар ўйинларни мустақил ҳамда синф раҳбари, жисмоний тарбия ўқитувчиси бошчилигида ўтказишлари мумкин. Ўйинларни мактаб ҳовлисида, қиш фаслида эса яхши шамоллатилган хоналарда ёки йўлакда ўтказиш лозим.

Ўйин иштирокчилари бир неча синфлардан йиғилади. Шунинг учун ўйин мазмуни жиҳатидан содда бўлиши ва узоқ давом этмаслиги керак.

Танаффусда ўйналадиган ўйинлар иштирокчиларни чарчатиб қўядиган командалар ўйинлар бўлмагани маъқул. Чунки бундай ўйинлар навбатдаги дарсларга салбий таъсир кўрсатади.

Кичик жойда жиҳозлари содда, мазмуни қийин бўлмаган аттракционлар ўтказилиши мумкин.

Танаффусда ўтказиш учун қуйидаги ўйинлар тавсия этилади: «Бўш жой», «Зовурдаги бўри», «Хўрозлар жанги», «Ўз байроқчасига», «Доирага торт» ва бошқалар.

Назорат саволлари:

- 2.1. Ўйинларни танлашда нималарни ҳисобга олиш керак?
- 2.2. Ўйинга тайёргарлик кўриш методикасини тушунтириб беринг.
- 2.3. Ўйинга раҳбарлик қилишда раҳбарда қайси сифатлар кўпроқ намоён бўлиши керак?
- 2.4. Ўйинни яқунлашда ўқитувчида қандай педагогик маҳоратлар бўлиши керак?

Мавзу бўйича ечимини кутаётган илмий муаммолар:

1. Қишлоқ жойларда замонавий спорт залларига эга бўлмаган мактабларда ўтказиладиган миллий ва ҳаракатли ўйинларни танлаб олишда ва унутиб борилаётган миллий ўйинларимизни тиклаш ҳозирги куннинг долзарб муаммолари ҳисобланади. Бунинг учун жойларда кексаларнинг суҳбати ва ҳикояларига кўпроқ суяниш ва ўрганиш зарур.

Мавзу бўйича мустақил иш топшириқлари:

2-топшириқ. Миллий ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишга қўйиладиган педагогик талаблар.

2.1. Мактаб программа материалига миллий ҳаракатли ўйин киритилиши нима учун зарур?

2.2. Ўйинларни танлашда қандай талабларни ҳисобга олиш керак?

2.3. Ўйинга тайёргарлик кўришда асосан нималарга эътибор бериш керак?

2.4. Ўйинга раҳбарлик қилиш ва ёрдамчилар тайёрлашга қўйилган талаблар.

2.5. Ўйинни яқунлашда қандай тарбиявий воситалар қўлланилади?

Ушбу топшириқ саволларига қуйидаги адабиётлардан жавоб топасиз:

1. Усмонхўжаев Т., Мелиев Ҳ. «Миллий ҳаракатли ўйинлар». Тошкент. «Ўқитувчи». 2000.

2. Хўжаев Ф., Муродов М., Мирсалихов С. «Халқ миллий ўйинлари», 1 қисм, Тошкент, 2001.

3. Қорабоев У. «Ўзбек халқ ўйинлари», Тошкент, 2001.

4. Қосимов А.Ш. «Ҳаракатли ўйинлар». Методик қўлланма. Тошкент, «Ўқитувчи», 1983.

3-мавзу. Спорт байрамларида ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар

Асосий саволлар:

1. Болаларда қувноқлик, тетиклик кайфиятини ўйғотадиган ўйинлар.

2. «Қувноқ стартлар», «Спортландия» ва бошқа ўйинлар ҳақида маълумотга эга бўлиш.

Мавзуга оид таянч тушунча ва иборалар:

Спорт байрамларида ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар объекти, ўрганиш субъекти ва ўргатиш услубиёти.

Мавзуга оид муаммолар:

1. Байрамларда қувноқлик, тетиклик кайфиятини кўтариш учун оммавий ўйинларни ташкил қилиш.

2. «Қувноқ стартлар», «Спортландия», «Биз билан бирга, худди биздек, биздан ҳам яхшироқ бажар» каби ҳаракатли ўйинлар бўйича мусобақаларни ўтказишни ташкиллаштириш.

Биринчи савол бўйича дарснинг мақсади: Байрамларда бошланғич синф ўқувчилари, юқори синф ўқувчилари учун мўлжалланган ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш.

Идентив ўқув мақсадлари:

1.1. Байрамларда ўқувчиларда қувноқлик ва тетиклик кайфиятини кўтара олиш учун ўйинлар ўтказа олади.

1.2. Бошланғич синф ва юқори синф ўқувчилари учун ўтказиладиган ўйинларни фарқлай олади.

Биринчи саволнинг баёни:

Спорт байрамларида ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар болаларни уюштиришда катта аҳамиятга эга. Бунда ташқари улар болаларда қувноқ, тетик кайфиятда ўйғотади.

Байрамларда болалар жуда кўп йиғилади, шунинг учун мусиқа билан ўтказиладиган оммавий ўйинлардан фойдаланган маъқул. Чунки бундай ўйинлар қувноқ ўтади, уларни ташкил қилиш ва ўтказиш осонроқ. Оммавий ўйинлардан ташқари аттракционлар ҳам ўтказиш мумкин. Булар байрам давомида болаларнинг вақти қизиқарли ўтишига ёрдам беради.

Юқори синф ўқувчилари билан аттракционларни энг кучли «Учкурашчи» ёки «Бешкурашчи»ни аниқлаш мақсадида ўтказиш мумкин. Бу мақсадда кучни эпчиллик ёки мувозанат сақлашни талаб қиладиган учта ёки бешта аттракцион танлаб олинади. Ғолиблар энг кучли «Учкурашчи» ёки «Бешкурашчи» деб эълон қилинади ва мукофотланади. Бундан ташқари, ўрта ва катта ёшдаги ўқувчилар учун жуфт бўлиб, куч синашиладиган ўйинлар ўтказилгани маъқул.

Муҳокама учун саволлар:

1.1. Байрамларда ҳаракатли ўйинлар нима мақсадда ўтказилади?

1.2. Куч синашадиган қандай ҳаракатли ўйинларни биласиз?

1.3. Эпчиллик ва мувозанат сақлаш ўйинларига қайсилар киради?

Иккинчи савол бўйича дарснинг мақсади: Ҳозирги кунда айна долзарб ҳисобланган «Қувноқ стартлар» ва «Спортландия» ўйинлари ҳақида талабаларда тушунча ҳосил қилиш.

Идентив ўқув мақсадлари:

2.1. «Қувноқ стартлар» ўтказиш программасини туза олади.

2.2. «Қувноқ стартлар» ўйинида ҳакамлик қила олади.

2.3. «Қувноқ стартлар» ўйинини яқунлаб, ғолиб жамоани аниқлай олади.

Иккинчи саволнинг баёни:

Ҳозирги кунда «Қувноқ стартлар», «Спортландия», «Биз билан бирга, худди биздек, биздан ҳам яхшироқ бажар!» каби ҳаракатли ўйинлар бўйича мусобақалар кенг қулоч ёймоқда.

Ўйинларга тайёргарлик кўришда (маскалар, плакатлар, қопчалар яшаш) ва ўтказишда (ҳакамлик қилишда, мукофотлар топширишда) болаларнинг ўзлари қатнашсалар, яна ҳам мақсадга мувофиқ бўлади. Яхши тайёргарлик кўрилган спорт байрамларининг тарбиявий аҳамияти жуда каттадир.

Спорт байрамларида ўтказиш учун қўйидаги ўйинлар тавсия этилади: «Қўриқчи ва разветкачи», «Бойўғли», «Таъқиқланган ҳаракат» ва бошқалар.

Назорат саволлари:

2.1. «Қувноқ стартлар» ва «Спортландия» ўйинлари асосан қаерларда ва қандай миқёсида ўтказилади?

2.2. Спорт байрамларида қайси ўйинлар тавсия этилади?

2.3. Спорт байрамларида ўтказиладиган ўйинларда олдинга қўйилган мақсадлар нималардан иборат?

Мавзу бўйича ечимини кутаётган илмий муаммолар:

Спорт байрамларида миллий халқ ўйинларини ўтказиш ва шунга оид тавсиялар ишлаб чиқиш.

Мавзу бўйича мустақил иш топшириқлари:

3-топшириқ. Спорт байрамларида ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар.

3.1. Спорт байрамларида хотин-қизлар учун қандай миллий ўйинлар ўтказиш мумкин?

3.2. Спорт байрамларида ўтказиладиган «Улоқ», «Арқон тортиш» ўйинларига тавсиф беринг.

3.3. Спорт байрамларида ҳайвонлар иштирокида «Кўчқор уруштириш», «Хўроз уруштириш», «Ит олиштириш» ўйинлари ҳақида маълумот.

3.4. Спорт байрамларида яна қандай миллий ўйинларни киритсак, мақсадга мувофиқ бўлади?

Ушбу топшириқ саволларига қуйидаги адабиётлардан жавоб топасиз:

1. Усмонхўжаев Т., Мелиев Х. «Миллий ҳаракатли ўйинлар». Тошкент, «Ўқитувчи», 2000.
2. Хўжаев Ф., Муродов М., Мирсалихов С. «Халқ миллий ўйинлари», 1-қисм, Тошкент, 2001.
3. Қорабоев У. «Ўзбек халқ ўйинлари», Тошкент, 2001.
4. Қосимов А. Ш. «Ҳаракатли ўйинлар». Методик қўлланма. Тошкент, «Ўқитувчи», 1983.

4-мавзу. Спорт машғулотларида миллий ва ҳаракатли ўйинларни қўллаш услубиёти Асосий саволлар:

1. Куч ва тезкорликни тарбиялаш.
2. Чаққонлик, чидамлилик ва эгилувчанликни тарбиялаш.

Мавзуга оид таянч тушунча ва иборалар:

Спорт машғулотларида миллий ва ҳаракатли ўйинларни қўллаш объекти, ўрганиш субъекти ва ўргатиш услубиёти.

Мавзуга оид муаммолар:

1. Куч ва тезкорликни тарбиялашда миллий ҳаракатли ўйинларнинг ўрни.
2. Чаққонли, чидамлилик ва эгилувчанликни тарбиялашда миллий ҳаракатли ўйинлар ўқув-тренировка машғулотларида ёрдамчи восита сифатида.

Биринчи савол бўйича дарснинг мақсади: Миллий ҳаракатли ўйинлар ёрдамида кучни ва тезкорликни тарбиялаш воситаларини очиб бериш.

Идентив ўқув мақсадлари:

1.1. Кучни тарбиялаш учун ҳаракатли ўйинларни танлай олади.

1.2. Миллий ҳаракатли ўйинлар орқали тезкорликни тарбиялай олади.

Биринчи саволнинг баёни:

Миллий ҳаракатли ўйинлар ўқув-тренировка машғулотида ёрдамчи восита сифатида қўлланилади. Чунки ўйин шуғулланувчиларнинг қизиқишини оширади, уларга завқ бағишлайди, иш қобилиятларининг тезроқ тикланишини таъминлайди. Ўйин туфайли чарчашни унутадилар, тренировка машқларини диққат билан бажариладилар.

Ҳамма ўйинлар шуғулланувчиларнинг организмларига комплекс таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳам ўйинларга умумий жисмоний таъсир кўрсатувчи машқ сифатида қараш лозим. Биронта ўйин йўқки, у айрим жисмоний сифатни ривожлантирувчи восита бўлиб ҳисобланмасин. Масалан, оддий «Чизикдан тортиб ўтказиш» ўйинида фақат кучли бўлибгина қолмасдан, балки чидамли ва иродали бўлинади.

Кучни тарбиялашда тренер керакли мушак группаларининг ривожланишига ижобий таъсир кўрсатадиган ўйинларни ўйнатиши лозим. Кучни ривожлантирувчи ўйинларда шуғулланувчилар ўз тана оғирлигини, биронта ташқи оғирликни ёки рақиб оғирлигини (қаршилиги) енгади. Кучни ривожлантириш учун кўйидаги ўйинлар тавсия этилади. «Хўрозлар жанги», «Доирага торт», «Ким кучли», «Доирадан туртиб чиқариш» ва бошқалар.

Тезкорликни тарбиялаш. Сигналга биноан тезликда жавоб берилишини муайян вақт бирлиги ичида кўп ҳаракатлар бажарилишини ҳамда бутун тана ёки унинг бир қисмини фазода тезлик билан ҳаракат қилишини талаб қиладиган ўйинлар ўқувчиларда тезкорлик сифатини ривожлантиради. Тезкорликни тарбиялаш учун машқлар максимал суръатда бажарилиши лозим. Шунинг учун ҳам икки томоннинг актив мусобақаланишига олиб келадиган ўйинлар ўтгазилгани маъқул. Ҳаракатдаги объектга нисбатан бўлган реакцияни тарбияловчи ўйинлар бу ўйинлар бу ўринда яхши натижа беради.

Тезкорлик ва кучни ривожлантирувчи ўйинлар муайян вазифани ҳал қилишда катта ёрдам беради. Бу ўйинлар ўқув-тренировка машғулотининг дастлабки қисмида, шуғулланувчилар чарчаб қолмасларидан аввал ўтказилиши керак.

Тезкорликни тарбиялаш учун кўйидаги ўйинлар тавсия этилади: «Номерларни чақириш», «Хужум», «Овчилар ва ўрдаклар», «Тўп учун кураш» ва бошқалар.

Назорат саволлари:

1.1. Кучни тайёрлашда қандай ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилади?

1.2. Тезкорликни тарбиялаш учун машқлар суръати қандай бўлиши керак?

1.3. Тезкорлик ва кучни ривожлантирувчи ўйинлар ўқув-тренировка машғулотларининг қайси қисмида қўлланилади?

Иккинчи савол бўйича дарс мақсади: Миллий ҳаракатли ўйинлар орқали талабаларда чاقқонлик, чидамлилиқ ва эгилувчанликни ошириш малакасига эга бўлиш.

Идентив ўқув мақсадлари:

2.1. Чакқонликни тарбиялаш учун ўйинларни танлай олади.

2.2. Чидамлиликни тарбиялашда фойдаланиладиган ўйинларни фарқлай олади.

2.3. Эгилувчанликни тарбиялашда фойдаланиладиган ҳаракатли ўйинларни билади.

Иккинчи саволнинг баёни:

Чаққонликни тарбиялаш. Аксар ўйинларда ниҳоятда жадал бажариладиган машқлар туфайли тезкорлик ва чидамлилик сифатлари тарбияланади. Бундай ўйинларда нагрузкалар ҳам аста-секин ошириб борилади. Чунончи: майдонни катталаштириш; майдонни кичрайтирмай туриб ўйинчиларнинг сонини камайтириш; спорт жиҳозлари сонини кўпайтириш; югуриш масофасини узайтириш; тўсиқлар сонини ошириш, мураккаб машқларни қўллаш ва уларнинг сонини кўпайтириш ва ҳоказо.

Юкорида кўрсатилган методик усуллар изчилик билан қўлланилганда мақсадга тезроқ эришилади.

Эгилувчанликни тарбиялаш. Мақсадида айрим мушак группалари ва бўғинларига таъсир кўрсатувчи ўйинлар танлаб олинади. Бу ўйинлар, асосан, махсус спорт жиҳозлари ёрдамида ўтказилади. Оғирликлар ўрнида шуғулланувчиларнинг ўзлари ҳам қатнашиши мумкин.

Актив эгилувчанлик мушакларнинг кучига боғлиқ.

Мушакларнинг чўзилувчанлик хусусиятлари эса марказий нерв системасининг таъсирида ўзгаради. Шунинг учун ўйинларда завқ-шавқ билан қатнашилганда эгилувчанлик юкори бўлади. Эгилувчанликни талаб қиладиган ўйинлардан олдин тегишли машқлар бажарилиши лозим.

Эгилувчанликни тарбиялаш учун «Тўпларни узатиш» ва бошқа машқлар тавсия этилади.

Мавзу бўйича ечимини кутаётган илмий муаммолар:

1. Ўқув-тренировка машғулотларида ёрдамчи восита сифатида миллий ўйинларни янги вариантларини топиш ва татбиқ этиш.

Мавзу бўйича мустақил иш топшириқлари:

4-топшириқ. Спорт машғулотларида миллий ва ҳаракатли ўйинларни қўллаш услубиёти.

4.1. Ўқув-тренировка жараёнида миллий ҳаракатли ўйинлар нима мақсадда қўлланилади?

4.2. Кучни тарбиялашда яна қандай ўйинлардан фойдаланиш мумкин?

4.3. Тезкорликни тарбиялашда қандай миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдланса бўлади?

4.4. Чаққонликни тарбиялашда қизлар учун қандай ўйинларни тавсия этасиз?

4.5. Чидамлилик ва эгилувчанлик машқларини ўз ичига олган миллий ўйинлар ҳақида янги маълумот беринг.

Ушбу топшириқ саволларига қуйидаги адабиётлардан жавоб топасиз:

1. Усмонхўжаев Т., Мелиев Ҳ. «Миллий ҳаракатли ўйинлар». Тошкент, «Ўқитувчи», 2000.

2. Хўжаев Ф., Муродов М, Мирсалихов С. «Халқ миллий ўйинлари», 1 қисм, Тошкент, 2001.

3. Қорабоев У. «Ўзбек халқ ўйинлари», Тошкент, 2001.
4. Қосимов А.Ш. «Ҳаракатли ўйинлар». Методик қўлланма, Тошкент, «Ўқитувчи», 1983.

5-мавзу. Халқ ўйинлари турлари ва анъаналари

Асосий саволлар:

1. Табиий мавсумий, ҳудудий ва турли жойларга мос ўйинлар.
2. Турли ёш ва турли жинсдаги ўйинлар
3. Воқеабанд, ҳаракатли ўйинлар турли восита ва ҳайвонлар иштирокида ўтадиган ўйинлар.

Мавзуга оид таянч тушунча ва иборалар:

Халқ ўйинлари турлари, бошқотирма, воқеабанд ўйинлар ва анъаналари.

Мавзуга оид муаммолар:

1. Халқ бағрида минглаб ҳаммага маълум ўйинлар билан бир қаторда айрим минтақаларга хос ўйинлар ҳам бўлган. Бунга сизнинг муносабатингиз қандай?
2. Миллий ҳаракатли ўйинларни тўрт гуруҳга бўлдик. Ҳар бир гуруҳга тавсиф беринг.

Биринчи савол бўйича дарснинг мақсади: Табиатдаги ўзгаришлар, йил фасллари ва Ўзбекистоннинг турли ҳудудларига мос ўйинларни фарқини очиб бериш.

Идентив ўқув мақсадлар:

- 1.1. Табиий-мавсумий ўйинларни санаб бера олади.
- 1.2. Ҳудудий ва турли жойларга мос ўйинларни айтиб бера олади.

Биринчи саволнинг баёни:

Маълумки, ҳар бир халқ бой ўйин заҳираларига эга. Ўзбек халқи ҳам бундан мустасно эмас. Халқ бағрида минглаб, ҳаммага маълум ўйинлар билан бир қаторда, айрим минтақаларга хос ўйинлар ҳам бўлган. Баъзан бир қишлоқ ўйинлари қўшни қишлоқ ўйинларидан фарқ қилган. Булардан ташқари ўзбек халқининг анъаналари орасида турли ёшдагилар, турли жинсдагилар, йил фасллари, шаҳар ва қишлоқларга хос ўйинлар тизими ҳам бўлган.

Ўзбек халқ ўйинлари орасида бошқотирма, сўз, қўшиқ, рақс ўйинлари, воқеабанд, ҳаракатли ўйин, завқ-шавқли кимор ўйинларининг ҳам ўзига хос ўрни бўлган. Хуллас, халқ ҳаётида минглаб ўйин турлари мавжуд бўлган. Бироқ, илмий адабиётларда ҳанузгача қабул қилинган умумий таснифни топиш қийин. Шундай бўлса-да, биз ўйинлар ва уларга хос айрим анъаналарни қуйидаги гуруҳларга бўлиб ўрганамиз.

I. Табиий-мавсумий ўйинлар. Табиатдаги ўзгаришлар, йил фасллари асосида вужудга келган. Шу сабабли доимий ўтказиладиган ўйинлар билан бирга ҳар-бир фасл ўйинлари ҳам мавжуд бўлган. Масалан, баҳорда дарахтлар уйғониб, толлар куртак чиқарганда- “Тол баргак”, дала гуллари очилганда-”Гул ўйин”, табиат билан инсон руҳияти уйғонганда ўзига хос қўшиқли-рақсли, тез ҳаракатли “Ёмғир ёғолоқ”, “Оқ теракми- кўк терак” каби ўйинларга эҳтиёж туғилган. Ёзда эса салқин

жойларда, дарахтлар сояларида, сой ва ариқ бўйларида кам ҳаракат қилинадиган ўйинлар ўйналган. Айниқса, сувда чўмилиш вақтида “Сувда қувлашиш”(Қувлашмачок), “Тез сузиш”, “Сув остида ўзиш” каби ўйинлар авжга чиққан.

Ўз охири, куз боши – пишиқчилик, тўқчилик вақтида данак, ёнғоқ ўйинлари, арғимчоқ учишлар севилиб ўйналган. Кеч куз - қишда ёнғарчилик бошланиб, ер юмшаганда қозиқ, ошиқ, тош ўйинлар одат тусига кирган. Қор ёққанда “Қор хат”, “Қор бўрон”, ёмғир ёққанда “Ёмғир ёғолоқ”, кучли шамол эганда “Бўрон-бўрон” кабиларни ўйнаш анъаналари бўлган. Совуқ ўз кучини кўрсатганда барча сандал атрофида йиғилиб: “Топишмоқ топ”, “Тез айт”, “Ким айтди”, “Оёғингни торт” каби ўйинлар ўйналган.

Барчага маълум бўлган “Улоқ” ҳам ҳамма вақт ўйналиб бермаган. У кеч куздан то баҳор ўрталаригача ўтказилган, чунки иссиқ ёз кунлари от ҳам, чавандоз ҳам қаттиқ қизийди, булардан ташқари баҳордан кузгача деҳқончилик мавсумига тўғри келган.

Ёзда иссиқ пасайган, салқин кечада болалар “Оқ суяк” ўйнаганлар. “Оқ суяк”ни нафақат кечаси, балки қоронғи тунда ҳам ўйнаш мумкин бўлган.

II. Худудий ва турли жойларга мос ўйинлар. Ўзбекистон худудида умумхалқ- ҳамма биладиган қизиқарли ўйинлар билан муайян жойга хос ўйинлар бўлган. Бир жойда маълум бўлган ўйин бошқа жойдагиларга номаълум бўлган. Буни ўқитувчи А.Василевнинг мақоласи тасдиқлаши мумкин. У 1909 йили болаларнинг ўнлаб ҳаракатли ўйинларини тўплаб, ёзиб қолдирган. Шулардан, “Чумчуқ тушди бошимга” ўйини Фарғонада кенг тарқалган, лекин Тошкентда яшовчилардан сўралганда, биронтаси билмаган. Василевнинг хизмати шундан иборатки, у фарғоналикларнинг жуда кўплаб ўйинларини ёзиб қолдирган. Булар “Ботмон-ботмон”, “Қўшиқнинг боши”, “Капан”, “Дўппи ташлар”, “Парр этди”, “Шайтон-шайтон” ва бошқалар.

Шаҳар билан қишлоқ ўйинлари орасида ҳам маълум фарқлар бўлган. Агар қишлоқ ўйинларининг кўпчилиги кенг далаларда ўтказилса, шаҳар ўйинлари кичикроқ майдонларда ўтган. Масалан, Тошкентлик қизлар орасида “Чиғирик” (жойида айланган ҳолда коптоқ ўйнаш), “Чортрак”(ерда чизиб қўйилган тўртбурчак чизиклар орасида сакраш), “Арқон ўйин”(арқондан сакраб ўтиш), “Тош ўйин”(майда тошчалар)каби ўйинлар ўрин эгаллаган. Шунингдек, қизлар ўйин учун навбат билан бир-бирининг ҳовлиларига тўпланганлар. Бу анъанавий шакл – “Халпана” қизларнинг бўш вақтларини ўтказишда ўзига хос уюшма ҳисобланган.

Хуллас, кўп асрлар давомида табиий шароит, атроф муҳит, ижтимоий муносабатлар, турмуш тарзи, ҳаёт ихтиёжлари асосида халқ маънавий ҳаётининг таркибий қисми сифатида болалар ва катталар, шаҳар ва қишлоққа хос, мавсумий ва бошқа ўйинларнинг ўзига хос тизими пайдо бўлади ва ривожланади.

Умумхалқ худудий ўйинлари ҳам турли жой ва муҳитда ўйналган. Масалан, уйда- сандал ўйини, бошқотирма ва сўз ўйинлари; ҳовлида – тош ўйинлари, арқон, чизикли ўйинлар, бекинмачок; майдонларда чиракас, тортиш-мачок бўлган; боғда –ёнғоқ, данак ўйинлари; сувда-сув остида кўп туриш, сузиш бўйича мусобақалар, қувлашмачок; ҳатто ҳавода –арғимчоқ учиш; осмонда-варрак ўйинлари бажарилган.

Хуллас, ҳар бир жойнинг ўз ўйини бўлган, ҳатто сардоба, карвонсарой, чойхона, меҳмонхона каби жойларнинг ҳам ўз ўйинлари бўлган: Карвон кетаётганда йўлда бажариладиган ўйинлар ҳам бўлган.Туяда, отда келаётган

йўловчилар дам олиш бекатларида оёғини ёзиш мақсадида арқондан сакраш ўйинлари билан шуғулланганлар.

Ўйин-мусобақалар ўтказиладиган махсус жойлар ҳам бўлган. Улар ўйингоҳ (ёки сайлгоҳ) деб ном олган. Ўйингоҳларда юзлаб ўйинлар ўйнаш мумкин бўлган.

Назорат саволлари:

- 1.1. “Тол баргак”, “Тул ўйин” қайси фаслларда ўйналади?
- 1.2. Ёз фаслида ўйналадиган миллий ҳаракатли ўйинлар ҳақида маълумот беринг.
- 1.3. А.Василев ҳудудий ва турли жойларга мос ўйинлар ҳақида нима деган?
- 1.4. Ўйда ва ҳовлида қандай миллий ҳаракатли ўйинлар ўтказилади?

Иккинчи савол бўйича дарснинг мақсади: Турли ёш ва жинсдагилар учун ўтказиладиган миллий ҳаракатли ўйинлар ҳақида талабаларда билим ҳосил қилиш.

Идентив ўқув мақсадлари:

- 2.1. Бола гўдаклик даврида хуш кўрадиган ўйинларни танлай олади.
- 2.2. Ўсмирлар ва ёшлар орасида ўтказиладиган миллий ўйинларни ўткази олади.
- 2.3. Ҳаммабоп ўйинлар билан бир қаторда ўғил болалар ва қизлар ўртасида ўтказиладиган ўйинларни фарқлай олади.

Иккинчи саволнинг баёни:

Ш. Турли ёшларга хос ўйинлар. Маълумки, ўйин инсоннинг шаклланишида ва айниқса, ёш боланинг ривожланишида ўта муҳим ўрин тутди. Ўйинга эҳтиёж ва қизиқиш бола табиатида бор. Боланинг биринчи “фаолияти” ўйин билан бошланади. Бола ҳаётни аввалига ўйин орқали ўрганади, ҳис қилади, тушунишга ҳаракат қилади, ўйин ёрдамида катта ҳаётга тайёргарлик кўради.

Ҳар бир ёшга хос ўйинлар бор. Турли ёшларга оид феъл-атвор, фазилатлар ўйин шакли ва мазмунини белгилаб беради. Масалан, чақалоқ йиғламаслиги учун унга овунчоқ беришади ва уни овутадиган ўйинларга жалб этишади. Ундан сўнг бола гўдак даврида-манипуляцияли (ўйинчоқ-қўғирчоқ) ўйинларни хуш кўрадиган бўлиб қолади. Ундан сўнг болалар тақлид қилиш ва сюжетли ўйинларга, яъни “Ўй-уй”. “Она бола”, “Қўшни-қўшни”, “Ов-ов”. “Иш-иш” каби ўйинларга талабгор бўлишади. Шу ёшдаги қизлар орасида, айниқса, “Хола-хола”, “Бола боқиш”, “Овқат пишириш”; ўғил болалар ўртасида “Овга чиқиш”, “Меҳнат қилиш”, “Уруш-уруш” ва ҳоказолар ривожланган. Бу ўйинлар болаларга ҳаётини машқ вазифасини ўтаган. Ўсмирлар ва ёшлар орасида эса ҳаракатли ўйинлар: “Бекинмачок”, “Ок теракми-кўк терак”, “Чиллак”, “Ёнғоқ ўйини”, “Тош ўйини”, “Суяк ўйини”, “Дўппи (телпак) кетди”, “Подачи” кабилар кенг тарқалган.

Болалар ва ўсмирлар ҳаётида ўйиннинг аҳамияти жуда катта бўлган. Аввало, шуни айтиш керакки, болаларнинг ҳаётини ўйинсиз тасаввур қилиб бўлмайди. Айниқса, 7 ёшгача бўлган болалар орасида ўйин асосий машғулот ҳисобланади. Кейинчалик ўйинлар ўрнини ўқиш ва аста-секин иш ва меҳнат эгаллай боради.

Ўйинлар болалар учун “Ҳаётга тайёрланиш мактаби” бўлиб, уларни жисмоний, ақлий ва руҳий ривожланишига хизмат қилади. Ўйин бола онги, тафаккурини ўстириб, хотира, диққат, иродасини мустаҳкамлайди, жисмоний, руҳий, ҳиссий (эмоционал) тараққий эттиришга хизмат қилади. Шунингдек, ўйин

болани катта ҳаётга тайёрлашда машқ вазифасини бажариб, келажакда ҳаётга дуч келинадиган турли ҳолатларга маънавий тайёрлайди. "Агар бола ўйинда ҳалол ўйнаса, кейинчалик ҳаётда ҳам ҳалол бўлади" ёки "Боланинг ўйиндаги ҳаракатига қараб, уни қандай одам бўлишини айтиш мумкин", деган нақллар бекорга айтилмаган. Қисқа қилиб айтганда, ўйин болаларда ижодий фаоллик, ташаббускорлик, ташкилотчилик ва бошқа кўникмаларни ривожлантиришда муҳим восита ҳисобланади. Ўйинлар туфайли болаларда уларни ўраб турган дунёни тушуниш ва унга таъсир қилиш эҳтиёжи шаклланади, ақлий, ахлоқий, иродавий ва жисмоний сифатлари шаклланади, бир сўз билан айтганда, ўйин ёрдамида инсон тарбияланади, шахс шаклланади.

Ўйинлар нафақат болалар, балки катта ёшдагилар ҳаётининг ҳам муҳим ўрин тутуди. Агар ўйинлар болаларнинг руҳий ва жисмоний ривожланиши, ҳаётга тайёрланиши учун керак бўладиган бўлса, катта ёшдагилар учун улар бўш вақтларини мазмунли ва қизиқарли ўтказиш, хордиқ чиқариш, соғлиқларини мустаҳкамлаш, чиниқиш учун лозим бўлади. Агар болалар кўпроқ ўзлари учун (томоша учун эмас) ўйнасалар, катталар ўйинларининг муайян қисми (энг иқтидорли ўйинчилар-ҳаваскор ва профессионаллар иштирокида) томошавий мусобақа тадбир сифатида ташкил қилинади.

Истеъдодли ўспиринлар – ёшлар орасидан аста-секин профессионал ўйинчи-спортчилар етишиб чиқа бошлайди. Уларнинг касбий машғулоти ўйин-мусобақа бўлиб қолади.

IV. Турли жинсдагилар ўйинлари. Ҳаммабоп ўйинлар билан бир қаторда ўғил болалар ва қизлар ўйинлари, кейинчалик эса эркек ва аёллар ўйинлари бўлган.

Ўғил ва қиз болаларга хос инстинкт 2-3 ёшдан намоён бўла бошлайди. Масалан, ёш қизчаларда кўғирчоқ ўйинига мойиллик сезилса, ўғил болалар эса иш ва уруш қуролларига ўхшаш ўйинчоқлар танлаб ўйнашади.

Ёш болаларнинг умумий ўйинлари бўлса-да, тахминан 13 ёшдан сўнг қизлар ва йигитлар алоҳида ўйнашади.

Натижада йигитларнинг "Подачи", "Чавандоз", "Чўнка шувок", "Оқ суяк", "Оқ таёқ", "Бўрон жинни", "Кўрпа ёпинди", "Тепа кураш", "Елкада кураш", "Қирк тош", "Соққа", "Қулоқ чўзма" каби ўйинлари шаклланган.

Қизлар эса "Дурра", "Чори-чанбар", "Тортишмачоқ", "Болқон-болқон", "Анақай", "Бакки (Чекимтош, Тўппа тош)", "Ғоз-ғоз" каби ўйинлар ўйнашган.

Катта ёшдаги эркекларнинг улоқ, кураш (олишиш), човгон каби спорт турлари бўлса, аёлларнинг эса кўпроқ сўз, рақс, кўшиқли ўйинларни ўйнашлари одат бўлган.

V. Машғулоти, меҳнат фаолияти билан боғлиқ бўлган ўйинлар. Тарихий жараёнда теримчилик, овчилик, чорвачилик, дехқончилик, ҳунармандчилик, тикувчилик каби ҳунарлар билан боғлиқ ўйинлар шакллангани бизга маълум. Масалан, теримчиликда (дарахтга чиқиб, мева териш, мўлжалга таёқ ва тош отиш мусобақа ўйинлари); о в ч и л и к д а ("ов ўйин", камондан отиш, учар нишон, "кийик ови"); ч о р в а ч и л и к д а ("Подаси", "Чўпон ва оқсоқ бўри"); д е х қ о н ч и л и к д а ("Машоба", "Хирмон-хирмон"); ҳ у н а р м а н д ч и - л и к д а ("Сартарош", "Ковушим", "Каштачи", "Теримчи") каби ўйинлар бўлган.

Ҳарбийларнинг ҳам ўз машғулотларига мос келадиган "Уруш-уруш", "Асп олиш", "Қалъани эгаллаш" каби ўйинлар машҳур бўлган.

Назорат саволлари:

2.1.Бола гўдаклик даврида манипуляцияли ўйинларни хуш кўради. Бунга сабаб нима?

2.2.Миллий ҳаракатли ўйинлар нафақат болалар, балки катта ёшдагилар ҳаётида ҳам муҳим ўрин тутди. Бунга сизнинг муносабатингиз?

2.3.Ёш болаларнинг умумий ўйинлари бўлса-да, неча ёшдан кейин қизлар ва йигитлар алоҳида ўйнашади? Бу ҳақида сизнинг фикрингиз?

Учинчи савол бўйича дарснинг мақсади: Талабаларни воқеабанд, ҳаракатли ўйинлар, турли воситали ва ҳайвонлар иштирокида ўтадиган миллий ҳаракатли ўйинлар ҳақида маълумот ва билимга ўргатиш.

Идентив ўқув мақсадлари:

3.1.Воқеабанд ўйинларни санаб бера олади.

3.2.Ҳаракатли ўйинларни тўртга гуруҳини ажратиб бера олади.

3.3.Турли воситали ўйинларни ўтказиб бера олади.

3.4.Ҳайвонлар иштирокида ўтадиган ўйинлар ҳақида маълумотга эга бўлади.

Учинчи саволнинг баёни:

VI. Воқеабанд ўйинлар. Театрлаштирилган (сюжетли) ўйинлар тарихий, воқеаларни ҳаётнинг таъсирли, қизиқарли дақиқаларини бадиий ижодий ифодалайди. Бундай ўйинларга “Подшо вазир”, “Ов ўйин”, “Уруш ўйин”, “Асир олиш”, “Эчки-чўпон”, “Бўри ва қўйлар” ва бошқалар мисол бўла олади.

VII. Ҳаракатли ўйинлар. Эпчиллик, чаққонлик, кўпчилик мусобақаси сифатида бир неча томонлар ўртасида ўтказилади. Буларга мисол қилиб, “Тепа кураш”, “Қўриқчи”, “Айланиб теп”, “Қирқ тош”, “Чунка шувоқ”, “Чиркаш” (ёки “Чири кас”) кабиларни кўрсатиш мумкин.

Ҳаракатли ўйинларни тўртга бўлиш мумкин:

1.Бир кишилик ўйинлар (масалан, “Қозик ўйин”, “Сакра” кабилар). Улар инсоннинг хусусий, жисмоний фазилатларини тараққий эттиришга кўмак берган.

2.Икки кишилик ўйинлар (масалан, “Кураш-олишув”, “Ағдариш”, “Шахмат” кабилар). Улар яккама-якка курашиш, мақсадга эришиш, ғалаба қозонишга интилиш ҳисларини шакллантирган.

3.Гуруҳ, жамоа бўлиб, ўйналадиган ўйинлар (масалан, “Айланма дарра”, “Сичқон-мушук”, “Чўпон ўйини” кабилар). Улар иноқлик, ўртоқлик, дўстлик, ҳамкорлик, ҳамжиҳатлик каби ҳислатларни вужудга келтиришга хизмат қилади.

4.Тарафма-тараф (команда-команда) бўлиб, ўтадиган ўйинлар (масалан, “Оқ теракми-кўк терак”, “Ботмон-ботмон” кабилар). Бу ўйинлар рақибга қарши ҳалол курашиш ва жамоа аъзоларини ҳурмат қилиш, мақсадга ҳамжиҳат бўлиб, эришиш каби фазилатларни тарбиялаган.

VIII. Турли воситали ўйинлар. Бу ўйинларни иккига бўлиш мумкин: моддий воситалар (овунчоқ, қўғирчоқ, ўйинчоқ ҳамда таёқ, тош, тўп, ёнғоқ кабилар) ёрдамида бажариладиган ўйинлар; маънавий, бадиий-ифодали воситалар (фикр, сўз, қўшиқ, ракс, театр кабилар) ёрдамида амалга ошириладиган ўйинлар.

Моддий воситалар билан бажариладиган ўйинларда тўп, тош, таёқ, суяк (ошиқ), арқон, белбоғ кабилардан фойдаланилади. Кўпинча фойдаланиладиган восита ўйин номини белгилаган. Тўп ёрдамида “Пода тўп”, “Қочар тўп”, “Тўп девор”, “Штанба”, “Тўп ўйин” каби, тош ёрдамида “Чекимотош”, “Бекки”, “Уч тош”, “Беш

тош”, “Қирқ тош”, “Юз тош”, “Лаппар” каби, таёқ ёрдамида “Чиллак”, “Дастак”, “Қадама таёқ” каби, ёғоқ ёрдамида “Тоқми-жуфт”, “Дулки” каби, суяк ёрдамида “Оқ суяк”, “Ошиқ ўйин” каби, арқон ёрдамида “Арқон тортиш”, белбоғ ёрдамида “Белбоғ тортиш”, “Белбоғ устида кураш” каби ўйинлар ўйналган.

Ўйин қуролларини (атрибутиларини) тайёрлаш – болаларнинг ўсиб-улғайиши учун ҳам муҳим бўлган, у меҳнат ва маҳоратни талаб қилган. Масалан, тўпни-мол жунидан, чиллик, ёғоқ от кабиларни дарахт новдасидан тайёрлаш жараёни болаларда меҳнатсеварликни ривожлантирган. Болалар ўртасида ўйин қуролларини тайёрлаш бўйича норасмий мусобақалар ҳам вужудга келган.

Маънавий, бадиий, ифодали ўйинларда номоддий воситалардан фойдаланилган. Масалан, агар ўйин ақли, бош қотиришни тақозо этса, “Бошқотирма ўйин”; агар ўйинда асосий восита сўз бўлса, “Сўз ўйинлари”; агар ўйин ҳаётий ҳодисалар, воқеалар, сюжет, образ орқали ифодаланган бўлса, уларни- «Воқеабанд» (театрлаштирилган) ўйинлар; агар ўйинда кўшиқ асосий восита бўлса, уларни “Кўшиқли ўйинлар” деб аташ мумкин.

Асосий восита ўйин мазмуни, характери, шакли, кўпинча тури ва номини белгилаб беради. Шу сабабли ифодали, воситали ўйинлар ичида сўзли, кўшиқли, баҳсли, воқеабанд (таеатрлашган) ўйинлар алоҳида ўрин тутди.

1.Бошқотирма ўйинлар. Бу ўйинларга ақлий салоҳият керак бўлади, улар болаларнинг ақлини ишга солишга. Ўстиришга, мантиқли ва тез фикр қилишга, фаросатли, топқир бўлишга хизмат қилади. Масалан, “Тахтда жанг”, “Чизик ўйин”, “Шахмат”, “Топқир” каби ўйинларни бош қотирмасдан ўйнаб бўлмайди.

2.Сўз ўйинлари. Асосан, оғзаки нутқдан ташкил топиб, уларга “Тез айтиш”, “Топишмоқ топ”, “Қирқ ёлғон”, “Баҳру байт”, “Гулдир гуп” кабилар киради. Бундай ўйинларда ақлий фаолият асосий ўрин тутгани учун, уларни баъзида “ақлий ўйинлар” ҳам дейишади.

3.Кўшиқли ўйинлар. Куй ва ашула, айтишув асосида вужудга келиб, уларга “Як-як”, “Ум-уфу”, “Бўшама”, “Кичкина”, “Юрмана-юрман”, “Сидирча”, “Ёзи-кал”, “Ботмон-ботмон”, “Оқ теракми-кўк терак” кабилар киради.

4.Рақсли ўйинлар. Асосан, рақсли ёки пантомимали ҳаракатлар асосида ижро этилиб, уларга “Бешқарсак”, “Чўпон ўйин”, “Хўш-хўш”, “Лака-лак” ва бошқалар киради. Шуни таъкидлаш керакки, воситали ўйинлар кўпинча соф ҳолда учрамайди, улар бошқа ўйинлар билан аралаш ҳолда, яъни турли ёшлилар, турли жинсдаги кишилар орасида йилнинг турли даврларида ҳам ўйналади.

IX. Ҳайвонлар иштирокида ўтадиган ўйинлар. Бу ҳолдаги ўйинлар энг қадимги ҳисобланади. Қадимги одамлар аввалига табиатнинг ўзида ҳайвонлар жангини томоша қилишган. Кейинчалик ҳайвонларни ушлаб, уларни махсус уриштиришган. Натижада “Бедана уриштириш”, “Хўроз уриштириш”, “Кўчкор уриштириш”, “Ит уриштириш” кабилар пайдо бўлган.

Ҳайвонлар иштирокида ўтадиган бошқа ўйинлар ҳам бўлган. Уларда ҳайвонлардан восита, улов сифатида фойдаланилган. Жумладан, эшак ва от миниб ўйналадиган ўйинлар “Эшак кўпқари”, “Улоқ”, “От пойга”, “Ағдариш”, “Човгон” ва бошқалар ўзбек халқи орасида кенг тарқалган.

Хуллас, халқ ҳаётида минглаб ранг-баранг ўйинлар мавжуд бўлиб, улар минг йилликлар ичида бойиб борган ва аждодларимизнинг маънавий ва жисмоний ҳаётида муҳим ўрин тутган. Кўп асрлар давомида халқ ўйинлари авлодларни тарбиялашда “ҳаёт мактаби” вазифасини ўтаган. Улар аждодларимизни ақлий, руҳий ва жисмоний баркамол бўлишида муҳим ўрин тутиб келган.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР

1-амалий машғулот: “ЧЎНҚА ШУВОҚ“ ЎЙИНИ

Дарсинг мақсади: “Чўнқа шuvoқ” ўйини орқали талабаларда тезкорлик ва чаққонлик сифатларини тарбиялаш.

Идентив ўқув мақсадлари:

1. Ўйин қондаси тўғрисида тушунчага эга бўлади.
2. Ўйинда иштирок эта олади.
3. Ўйинни ташкиллаштира олади.

Керакли жихозлар: узунлиги 150 сантиметрлик ёғоч, бир боғ шuvoқ.

Ишни бажариш тартиби:

1. Ўйинга тавсиф бериш.
2. Барча мушакларни ўстирувчи машқларни бажартириш.
3. Ўйинни ташкил қилиш ва ўтказиш.
4. Организмни олдинги ҳолатига келтириш ва топшириқ бериш.

Ўйинга тайёрланиш. Диаметри 3 м доира чизилиб, доира ўртасига 50 см баландликдаги қозик ўрнатилади ва уни атрофига шuvoқ боғланади. Қозикнинг юқори қисмига бир ярим метрлик узунликдаги ингичка ип ҳалқасимон қилиб боғланади. Ип учини бошловчи ушлаб туради.

Ўйин тавсифи. Ўйновчилар доира атрофида турадилар. Ўқитувчининг сигналидан сўнг ўйновчилар югуриб келиб шuvoқдан юлиб олишга ҳаракат қиладилар. Ўйинбоши ипни ушлаб олган ҳолда шuvoқдан юлиб олишга ҳаракат қилаётган ўйновчиларни тепиш билан шuvoқни ҳимоя қила олса, ёки бирор марта шuvoқни юлиб олишга имкон бермаган бошловчи ўйинда ғолиб ҳисобланади.

Ўйин қондалари:

1. Ўйинда 7-8 киши қатнашади.
2. Бошловчи ўйинчини доира ичидан чиқармасдан ушлаш керак.
3. Оёқни фақат белидан юқорига текизиши мумкин.
4. Шuvoқни юлиб олиш шарт.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Усмонхўжаев Т., Мелиев Ҳ. «Миллий ҳаракатли ўйинлар». Тошкент, «Ўқитувчи», 2000.
2. Хўжаев Ф., Муродов М, Мирсалихов С. «Халқ миллий ўйинлари», 1-қисм, Тошкент, 2001.
3. Қорабоев У. «Ўзбек халқ ўйинлари», Тошкент, 2001.
4. Қосимов А.Ш. «Ҳаракатли ўйинлар». Методик қўлланма, Тошкент, «Ўқитувчи», 1983.

2-амалий машғулот: «СОҚҚА» ЎЙИНИ

Дарсинг мақсади: “Сокқа” ўйини орқали талабаларда эпчиллик, тезкорлик ва аниқ нишонга олиш сифатларини тарбиялаш.

Идентив ўқув мақсадлари:

1. Ўйин қоидаси тўғрисида тушунчага эга бўлади.
2. Ўйинда иштирок эта олади.
3. Ўйинни ташкиллаштира олади.

Керакли жиҳозлар: 500 – 1000 грамм тош.

Ишни бажариш тартиби:

1. Ўйинга тавсиф бериш.
2. Барча мушакларни ўстирувчи машқларни бажартириш.
3. Ўйинни ташкил қилиш ва ўтказиш.
4. Организмни олдинги ҳолатига келтириш ва топшириқ бериш.

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар тенг икки гуруҳга бўлиниб, чизик орқасида катор бўлиб турадилар. Ҳар бир ўйинчи қўлида 500-1000 г тошни ушлаб туради.

Ўйин тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан биринчи гуруҳ ўйинчиси соққа (тош) ни узоққа думалатиб ташлайди, иккинчи гуруҳ ўйинчиси қўлидаги соққа билан ташланган соққани мўлжалга олиб, текизишга ҳаракат қилиб отади. Ўйинчи соққани 7-ҳисобга санагунча текизиши керак, агарда текиза олмаса, унда гуруҳнинг бошқа ўйинчисига тошни ташлашга рухсат этилади. Ўйинчи соққани соққага тегизса, унга бир очко берилади, шундан сўнг шу гуруҳнинг навбатдаги ўйинчисига соққани отишга рухсат берилади. Агарда у соққани тегиза олмаса, бошқа гуруҳ ўйинчиси соққани отади ва ҳ.к. Ўйинда камроқ хатога йўл қўйиб, кўпроқ очко тўплаган гуруҳ ғолиб чиқади.

Ўйин қоидалари:

1. Ўйновчилар старт чизикдан сигнал беришдан олдин чиқишлари мумкин эмас.
2. Югуриб келган ўйновчи навбатдаги ўйновчининг қўлига қарсак ургандан сўнг старт чизигидан ўтиши мумкин.
3. Белгиланган жойларга тошлар тўғри қўйилиб ва йиғиштириб олиш шарт.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Усмонхўжаев Т., Мелиев Ҳ. «Миллий ҳаракатли ўйинлар». Тошкент, «Ўқитувчи», 2000.
2. Хўжаев Ф., Муродов М., Мирсалихов С. «Халқ миллий ўйинлари», 1 қисм, Тошкент, 2001.
3. Қорабоев У. «Ўзбек халқ ўйинлари», Тошкент, 2001.
4. Қосимов А.Ш. «Ҳаракатли ўйинлар». Методик қўлланма, Тошкент, «Ўқитувчи», 1983.

3-амалий машғулот: «ТЕПКИ» ЎЙИНИ

Дарсинг мақсади: “Тепки” ўйини орқали талабаларда кучлилиқ ва чаққонлиқ сифатларини тарбиялаш.

Идентив ўқув мақсадлари:

1. Ўйин қоидаси тўғрисида тушунчага эга бўлади.

2. Ўйинда иштирок эта олади.
3. Ўйинни ташкиллаштира олади.

Керакли жихозлар: диаметри 8 метрли доира чизилади.

Ишни бажариш тартиби:

1. Ўйинга тавсиф бериш.
2. Барча мушакларни ўстирувчи машқларни бажартириш.
3. Ўйинни ташкил қилиш ва ўтказиш.
4. Организмни олдинги ҳолатига келтириш ва топшириқ бериш.

Ўйинга тайёрланиш: Халқимиз тўй ва сайлларда кураш тушиш, кўпкари чопиш, ҳар хил халқ ўйинларини ўйнаб келганлар. Бу ўйинлар узок тарихга эга бўлиб, афсуски, бизгача унинг оз қисми етиб келган. «Тепки» ўйини учун диаметри 8 м ли доира чизилади. Ўйинни яккама-якка, гуруҳ-гуруҳ ёки командага бўлиниб ўтказилади.

Ўйин тавсифи. Ўйновчилар тенг икки гуруҳга бўлиниб, доира ичида турадилар. Ўқитувчи сигнал бериши билан ўйин бошланади. Ўйинчилар доира ичида бир-бирларини тепадилар ва ўзларига текизмаслик учун гоҳ чап, гоҳ ўнг томонга чап бериб, доира ичида юрадилар. Ўйинга бардош бера олмасдан, доира ташқарисига чиқиб кетган ўйинчи ютқазган ҳисобланади (ўйиндаги усул ишлатилган вақтда чиқиб кетилса ҳисобланмайди). Сўнгра кейинги жуфтлик тушади ва ҳ.к. Ўйин вақтида оёқдан ушлаб ағдариш ёки оёқни буриб йикитиш, чизикдан чиқариб юбориш мумкин. Ўйинда кўп очко тўплаган гуруҳ ёки ўйинчи голиб ҳисобланади.

Ўйин қондаси:

1. Қоринга, юзга тепиш маън этилади.
2. Пастки қисмига тепиш мумкин эмас, агарда тепилса, 1 жарима очко берилади.
3. Ўйинни ҳакам бошқариб бориши шарт.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Усмонхўжаев Т., Мелиев Ҳ. «Миллий ҳаракатли ўйинлар». Тошкент, «Ўқитувчи», 2000.
2. Хўжаев Ф., Муродов М., Мирсалихов С. «Халқ миллий ўйинлари», 1-қисм, Тошкент, 2001.
3. Қорабоев У. «Ўзбек халқ ўйинлари», Тошкент, 2001.
4. Қосимов А.Ш. «Ҳаракатли ўйинлар». Методик қўлланма, Тошкент, «Ўқитувчи», 1983.

4-амалий машғулот: «ЕЛКАДА КУРАШИШ» ЎЙИНИ

Дарсинг мақсади: “Елкада курашиш” ўйини орқали талабаларда кучлилиқ ва чидамлилиқ сифатларини тарбиялаш.

Идентив ўқув мақсадлари:

1. Ўйин қондаси тўғрисида тушунчага эга бўлади.
2. Ўйинда иштирок эта олади.
3. Ўйинни ташкиллаштира олади.

Керакли жихозлар: 6-8 метрли доира чизилади.

Ишни бажариш тартиби:

1. Ўйинга тавсиф бериш.
2. Барча мушакларни ўстирувчи машқларни бажартириш.
3. Ўйинни ташкил қилиш ва ўтказиш.
4. Организмни олдинги ҳолатига келтириш ва топшириқ бериш.

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар тенг икки командага бўлинади. Улар диаметри 6-8 м ли доира ичида жуфтлар бир-бирларининг елкасига чиқиб ўтиради. Чавандоз отга нисбатан енгил бўлиши керак.

Ўйин тавсифи. Ўқитувчи сигнал бериши билан чавандозлар бир-бирларининг қўлларидан ушлаб, тортиб ерга йиқитишга ҳаракат қиладилар, йиқитилган чавандоз ютказган ҳисобланади.

Агарда бир-бирларини тортиш вақтида доирадан ташқарига чиққан ўйинчи ютказган ҳисобланади. Ўйин текис, майса билан қопланган ерда ёки спорт залида, тўшакнинг устида ўтказилиши мумкин.

Ўйин қоидаси:

1. Елкада ўтирган ўйинчилар бир-бирларининг қўлларидан ушлагандан кейин тортиши мумкин.
2. Бир-бирини тортиш ёки кийимдан ушлаб тортиш маън этилади.
3. Тортиш вақтида доирадан чиқиш мумкин эмас.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Усмонхўжаев Т., Мелиев Ҳ. «Миллий ҳаракатли ўйинлар». Тошкент, «Ўқитувчи», 2000.
2. Хўжаев Ф., Муродов М., Мирсалихов С. «Халқ миллий ўйинлари», 1-қисм, Тошкент, 2001.
3. Қорабоев У. «Ўзбек халқ ўйинлари», Тошкент, 2001.
4. Қосимов А.Ш. «Ҳаракатли ўйинлар». Методик қўлланма, Тошкент, «Ўқитувчи», 1983.

5-амалий машғулот: «ОТИБ ҚОЧАР» ЎЙИНИ

Дарснинг мақсади: “Отиб қочар” ўйини орқали талабаларда тезкорлик ва чаққонлик сифатларини тарбиялаш.

Идентив ўқув мақсадлари:

1. Ўйин қоидаси тўғрисида тушунчага эга бўлади.
2. Ўйинда иштирок эта олади.
3. Ўйинни ташкиллаштира олади.

Керакли жихозлар: копток, куръа.

Ишни бажариш тартиби:

1. Ўйинга тавсиф бериш
2. Барча мушакларни ўстирувчи машқларни бажартириш.
3. Ўйинни ташкил қилиш ва ўтказиш.
4. Организмни олдинги ҳолатига келтириш ва топшириқ бериш.

Ўйинга тайёрланиш. Бу ўйинга бутун синф ўқувчилари қатнашса бўлади ёки тенг икки командага бўлинади. Отиш жойи чизиги чизилади. Чизикдан

олдинги жойда икки қадам кенгликда доира белгиланади. Бу доира тўпни урувчи ўйинчиларнинг ҳимоя уйи бўлади.

Тўпни отиш ва уриш чизиғидан 25-30 м узоқликда марра белгиланади.

Ўйин тавсифи. Икки команда ўйинчилари отиш жойида ким қолиши учун қуръа ташлайдилар. Отиш жойида қолган ўйинчиларга қарши команданинг бир ўйинчиси копток ташлаб беради. Ўйинчи коптокни узоққа отиши лозим, агарда копток узоққа тушса, ўзи марра чизиғига бориб, жойига қайтиб кетиши керак. Копток узоққа тушмаса, унда ўйинчи доира ўй ичига кириб дам олади.

Ҳимоячилар урилган коптокни ердан илиб олиб, маррага югурмоқчи бўлган ўйинчини уради. Копток тегса, ҳимоячилар отиш чизиғига югурадилар, копток теккан ўйинчи дарҳол коптокни ушлаб, ҳимоячиларни уради ва отиш чизиғига югурадилар. Ҳимоячи коптокни илиб олса, коптокни ерга қаттиқ уради ва отиш чизиғига ҳамма югуради, яъни ўринларини алмашадилар.

Тўпни ерга уриб ўрин алмаштирмоқчи бўлган команданинг ўйинчиларини улар яна уриши мумкин. Ўйинда вазифани тез ва аниқ бажарган команда ғолиб чиқади.

Ўйин қоидалари:

1. Ўйинчи марра чизиғига бориб келишга улгуриши керак.
2. Коптокни тегиза олмаган ўйинчи тўпни олиб, қайтадан отиши мумкин.
3. Коптокни илиб олган ўйинчи ўзи коптокни ерга уришни бажаради.
4. Коптокни қўлда кўп вақт ушлаб туриш маън этилади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Усмонхўжаев Т., Мелиев Ҳ. «Миллий ҳаракатли ўйинлар». Тошкент, «Ўқитувчи», 2000.
2. Хўжаев Ф., Муродов М., Мирсалихов С. «Халқ миллий ўйинлари», 1-қисм, Тошкент, 2001.
3. Қорабоев У. «Ўзбек халқ ўйинлари», Тошкент, 2001.

6 – амалий машғулот. «ЧИЛЛАК» ЎЙИНИ

Дарсинг мақсади: “Чиллак” ўйини орқали талабаларда тезкорлик ва чاقқонлик сифатларини тарбиялаш.

Идентив ўқув мақсадлари:

1. Ўйин қоидаси тўғрисида тушунчага эга бўлади.
2. Ўйинда иштирок эта олади.
3. Ўйинни ташкиллаштира олади.

Керакли жиҳозлар: узунлиги 70-80 см таёқ.

Ишни бажариш тартиби:

1. Ўйинга тавсиф бериш
2. Барча мушакларни ўстирувчи машқларни бажартириш.
3. Ўйинни ташкил қилиш ва ўтказиш.
4. Организмни олдинги ҳолатига келтириш ва топшириқ бериш.

Ўйинга тайёрланиш. Ўйинни бошлашдан олдин узунлиги 70-80 см таёк тайёрланади. «Чиллак» 2 см диаметрли 15 см узунликдаги таёкчага силлиқланиб, икки учи қалам сингари чиқарилади. Ўйновчилар икки командага бўлинадилар.

Ўйин тавсифи. Ўқитувчининг сигнали билан ҳар иккала команданинг биттадан ўйинчиси узун таёк билан чиллакни қўлда ушлаб, ҳавода туширмасдан уриб туради. Қайси команда ўйинчиси кўп уриб турса, ўша команда ўйинчиси ўйинни бошлаб беради. Чиллакни бошлаш учун ҳар ўрилганда, 1-2-3-4 деб саналади. Ўйинни бошлаш учун ердан қақаноқ (чуқур) тайёрланади. Ерга баландлиги 4-5-6 см бўлган икки тош олиниб, оралиғи 10 см масофада ёнма-ён жойлаштирилади. Чиллак чўпи борича тошлар (қақаноқ) устига қўйилади. Узун таёкчани учи билан тошлар (қақаноқ) устидаги чиллакни юқорига кўтариб, узун таёк билан чиллакни иккинчи команда ўйинчилари тошга (қақаноқ) мўлжаллаб ташлайди. Чиллак тошга (қақаноқ) тегса ёки таёк билан ўлчанганда чиллакка етса, бошловчи қўлидаги таёғини командадошига беради. Командадош ҳам тошдан (қақаноқдан) чиллакни уради. Чиллакни ўлчаганда етмаса, яъни чиллак тушган ердан уни бир учидан қўл билан кўтариб, таёк билан санчитиб урилади. Бу ҳаракат яна икки марта такрорланади. Лекин қўл билан кўтарилмайди. Қарши команда ўйинчилари яна чиллакни қақаноққа ташлайдилар, ўлчаганда етмаса, яна икки марта олдингидай бажарилади. Қақаноққа яқинлашмаса, яна такрорланади. Ёнидаги командадошларига ёки томошабинларига ҳам берилиши мумкин.

Ўйин вақтида чиллакни ташқаридагилар илиб олса, ўйнаётган ўйинчининг санаши кам бўлса, куяди. Ўйинда командадан нечта ўйинчи бўлса, бир марта таёк отиш ҳуқуқига эга.

Ўртага берган жанадан ташқари, яъни ўйин бошланишидан кирмайди.

У жанадан ўйинни бошлаш учун бажарилган эди. Командадаги ҳар бир ўйинчи бир марта ўз қўлида отиш ҳуқуқига эга. Команда жаналари тугаса, ўз ўрнини иккинчи командага бериш мажбурийдир. Ўйинга марра белгиланади. Агар марра 25 ёки 50 м бўлса, бу албатта, жана сони билан белгиланади. Маррага етган команда қарши командани зувиллатади. Зувиллатиш учун командада икки ўйинчи бўлса, иккови жана қилади. Жана сони нечта бўлса, қақаноқдан урилгандан ташқари ҳаммаси ердан кўтариб урилади. Шу орликдаги масофани бошқа командадаги иккала ўйинчи нафас олмасдан зувлаб келади. Бажара олмаса, қайта такрорланади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Усмонхўжаев Т., Мелиев Х. «Миллий ҳаракатли ўйинлар». Тошкент, «Ўқитувчи», 2000.
2. Хўжаев Ф., Муродов М., Мирсалихов С. «Халқ миллий ўйинлари», 1-қисм, Тошкент, 2001.
3. Қорабоев У. «Ўзбек халқ ўйинлари», Тошкент, 2001.
4. Қосимов А.Ш. «Ҳаракатли ўйинлар». Методик қўлланма, Тошкент, «Ўқитувчи», 1983.