

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС

ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ

ФАКУЛТЕТИ “СПОРТ” КАФЕДРАСИ

IV КУРС КУНДУЗГИ БЎЛИМ БИТИРУВЧИСИ

**БОБОЕВ ОБИД**

“Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият” мутахассислиги  
(5141900) бўйича бакалавр даражаси учун бажарилган

**БИТИРУВ-МАЛАКАВИЙ ИШ**

МАВЗУ: “Миллий ҳаракатли ўйинлар ва уларни ўқитиш  
методикаси.”

ИЛМИЙ РАҲБАР:

П.ф.н. Маъмуров Б.

РАСМИЙ ОПАНЕНТ:

Боймуродов.Р

2012 йил \_\_\_ да Яқуний Давлат аттестатсияси йиғилишида химон  
қилинди ва \_\_\_\_\_ га баҳоланди.

ЯДА раиси \_\_\_\_\_

(имзо)

(ф.и.ш)

БУХОРО – 2012

Маъқулламан \_\_\_\_\_

Тасдиқлайман \_\_\_\_\_

Илмий раҳбари:

“Спорт” кафедраси мудири:

Б.Б. Маъмуров

«28» август 2011 й.

«28» август 2011 й.

БухДУ Жисмоний тарбия факультети битирувчиси \_\_\_\_\_

“ \_\_\_\_\_ ”

мавзуидаги малакавий битирув иши устида олиб борилиши лозим бўлган ишлар юзасидан

### ТОПШИРИҚЛАР ЖАДВАЛИ

Т/р	Ишнинг мазмуни	Бажарилиш муддати	Натижа
1.	Битирув малакавий мавзуини кафедра ва факультет кенгашида тасдиқланиб олиш режаларини расмийлаштириш.	сентябрь	ижро этилди.
2.	Мавзу буйича зарурий илмий-услубий материалларни ўрганиш.	сентябрь, октябрь, ноябр	ижро этилди.
3.	Спорт кураши машғулотларини режалаштиришнинг илмий-амалий асослари	октябрь, ноябр	ижро этилди.
4.	Мавзу буйича илмий манбаларни ўрганиш. Адабиётлар билан ишлаш.	сентябрь, январ	ижро этилди.
5.	Тупланган материалларни системалаштириш	январ	ижро этилди.
6.	Малакавий битирув ишининг 1-бобини тайёрлаш	феврал	ижро этилди.
7.	Малакавий битирув ишининг 2-бобини тайёрлаш ва хулосалаш	март	ижро этилди.
8.	Ишни якунлаш, таҳрир этиш ва оққа кўчириш	Март, апрел	ижро этилди.
9.	Малакавий битирув ишининг бориши тўғрисида кафедрага ҳисобот бериш.	май	ижро этилди.
10.	Ишни илмий раҳбар такризи билан кафедрага топшириш.	Май	ижро этилди.
11.	Дастлабки ҳимоя жараёнида қатнашиш.	май	ижро этилди.

Битирувчи курс талабаси: \_\_\_\_\_

Илмий раҳбар \_\_\_\_\_

Бухоро Давлат университети Жисмоний тарбия факультети “Спорт” кафедрасининг

1-йиғилиши баённомасидан

### КУЎЧИРМА

Бухоро шаҳри

2011 йил 28 август

Қатнашдилар кафедранинг барча аъзолари ва  
битирувчи курс талабалари

### КУН ТАРТИБИ

2011-2012 ўқув йили учун мўлжалланган малакавий битирув ишлари  
мавзуларини тасдиқи.

Йиғилиши кун тартибидаги масала юзасидан кафедра мудирини Б.Маъмуров қисқача  
ҳисобот берди ва янги ўқув йили учун мўлжалланган малакавий битирув ишлари мавзуларини  
рўйхати тузилганлигини, мавзуларнинг долзарблигини, тақдорланмаганлигини кафедрада  
тузилган махсус комиссия текшириб чиққанлигини қайт этиди. Шундан кейин малакавий  
битирув ишлари рўйхати йиғилиш қотибаси томонидан уқиб берилди.

Малакавий битирув ишлари мавзуларини тақлифини йиғилганлар қуллаб  
қувватладилар.

“Спорт” кафедрасининг йиғилиши

### КАРОР КИЛАДИ

1. Битирувчи курс талабаси \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_»

этиб тасдиқлансин

2. Битирувчи курс талабаси \_\_\_\_\_ малакавий битирув  
ишига, \_\_\_\_\_ илмий раҳбар этиб тайинлансин.

Йиғилиш раиси:

п.ф.н Б.Б.Маъмуров

Йиғилиш қотиби:

А.Э. Сатторов

Бухоро Давлат университети Жисмоний тарбия факультети “Спорт” кафедрасининг

8-йиғилиши баённомасидан

## КУЎЧИРМА

Бухоро шаҳри

2012 йил 25 май

Қатнашдилар кафедранинг барча аъзолари ва

битирувчи курс талабалари

### КУН ТАРТИБИ

2011-2012 ўқув йили учун мўлжалланган малакавий битирув ишларини ҳимояга тавсия этиш.

Йиғилишда 4-курс талабаси \_\_\_\_\_ га \_\_\_\_\_ илмий раҳбарлигида бажарган «\_\_\_\_\_» мавзуидаги малакавий битирув ишининг тугалланганлиги туғрисидаги ахбороти ва илмий раҳбар хулосаси тингланди.

Иш яқунланганлигини ҳисобга олиб, жисмоний тарбия назариясинослари ва кураш кафедраси йиғилиши.

### КАРОР КИЛАДИ

4 курс талабаси \_\_\_\_\_ илмий раҳбарлигида бажарган \_\_\_\_\_ мавзуидаги малакавий битирув иши расмий ҳимояга тавсия этилсин.

1. Битирувчи курс талабаси \_\_\_\_\_ малакавий битирув иши \_\_\_\_\_ расмий ҳакам этиб тайинлансин.

Йиғилиш раиси:

А.К.Ибрагимов

Йиғилиш котиби:

А.Э. Сатторов

нинг

“ \_\_\_\_\_ ”

мавзусидаги битирув малакавий ишига

### ИЛМИЙ РАҲБАР ТАҚРИЗИ

Мавзунинг долзарблиги \_\_\_\_\_

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

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

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

\_\_\_\_\_ Талабаланинг тадқиқотчилик \_\_\_\_\_ кўникмалари \_\_\_\_\_

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

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

Илмий раҳбар имзоси:

нинг

“ \_\_\_\_\_ ”

мавзусидаги битирув малакавий иши бўйича расмий оппонент

### ТАҚРИЗИ

Мавзунинг долзарблиги \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Бажарилган  
ан ишнинг унда белгиланган вазифаларга мо  
келиши \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

Ишнинг амалий аҳамияти \_\_\_\_\_

Ишдаги камчиликлар \_\_\_\_\_

Ишнинг талаб даражасида расмийлаштирилишига

Изоҳ \_\_\_\_\_

Ишнинг ҳимояга лойиқлиги \_\_\_\_\_

**Расмий оппонент имзоси:**

Илмий Кенгашнинг  
3-апрел 2012 йилги  
7-баённомаси  
билан тасдиқланган

Бухоро давлат университети

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

*тавзусидаги битирув малакавий ишга ДАКнинг*  
**ХУЛОСАСИ**

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

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

ДАК раиси \_\_\_\_\_  
Ф.И.Ш.имзо

Аъзолари \_\_\_\_\_  
Ф.И.Ш.имзо

\_\_\_\_\_   
Ф.И.Ш.имзо

Сана «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2011 й

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**Жисмоний тарбия факультети**

\_\_\_\_\_нинг

**Ўзлаштириши ҳақида**

**МАЪЛУМОТНОМА**

Талаба \_\_\_\_\_

Бухоро Давлат Университетида 2008-2012 йилларда ўқиш давомида ўқув режасини тўлиқ бажарди ва қуйидаги ўзлаштиришга эришди.

"АЪЛО" \_\_\_\_\_

"ЯХШИ" \_\_\_\_\_

"ҚОНИҚАРЛИ" \_\_\_\_\_

**Факультет декани:**

**Б.Б. Маъмуров**

Давлат Аттестация Комиссиясига

Бухоро Давлат Университети

**Жисмоний тарбия факультети**

Талаба \_\_\_\_\_ га

“

”

Мавзусидаги битирув малакавий иши расмий ҳимояга рухсат  
ЭТИЛСИН.

Ҳимояга битирувчининг ўзлаштириши тўғрисида  
маълумотнома, битирув малакавий иш ҳақида раҳбар ҳамда  
кафедра йиғилиши хулосаси, тақриз ва талабага тавсифнома  
илова қилинади.

**Факультет декани:**

**Б.Б. Маъмуров**

2012 йил \_\_\_\_\_



## РЕЖА

### К и р и и ш

1. Миллий ҳаракатли ўйинлар ва уларни ўқувчиларни жисмоний тарбиялашдаги ўрни.
2. Миллий ҳаракатли ўйинлар ва уларни ўқитиш методикаси.
3. Бошланғич синф ўқувчилари билан ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар.
4. V-VII- синф ўқувчилари билан ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар.
5. VIII - IX –ўқувчилари билан ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар.
6. Асосий ҳаракат сифатларини ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинлар.

### Х У Л О С А Л А Р

Ф О Й Д А Л А Н И Л Г А Н А Д А Б И Ё Т Л А Р .

## К и р и ш

Ўйин атамаси хилма-хил фаолиятни ифодалайди. Табиат ўйини, кун ўйини ва бошқалар. Маданият соҳаси бўйича эса, актёр ўйини, олимпиада ўйинлари ёки спорт ўйини, булар ҳаммаси хилма-хил маъно беради. Ўйин тарихий тўпланган ижтимоий ҳодиса, фаолиятнинг айрим тури ҳисобланади. Ўзининг ҳаётий аҳамияти орқалигина жамиятда ўзига қизиқиш уйғотади ва айрим одамларни ўзига тортади.

Ўйин фаолиятида одам ўзини ўраб олган муҳит билан ўзгача алоқада, бир мақсадга йўналтирилган фаолиятда бўлади ва ҳам жисмоний, ҳам ақлий қобилиятини машқ (тренировка) қилдиради.

Меҳнатдан фарқли улароқ, ўйин пайтида моддий неъмат яратилмайди. Ўйин ҳаёти учун табиат инъомларидан бевосита фойдаланмайди.

Ўйин шароитида хилма-хил ҳаракатни танлаш имконияти бор. Бу эса ўйновчининг ўз эмоциясини, ижодий қобилиятини, фаоллигини ҳамда ташаббусни ишга солишга мажбур қилади.

Ўйин фаолиятнинг умумлашиши яна шунга олиб келдики, ўйинчи ўз ҳоҳлаган ҳаракатдан ташқари ўйин қондаси ёки ўйинчилар фикри билан ҳисоблашишга мажбур.

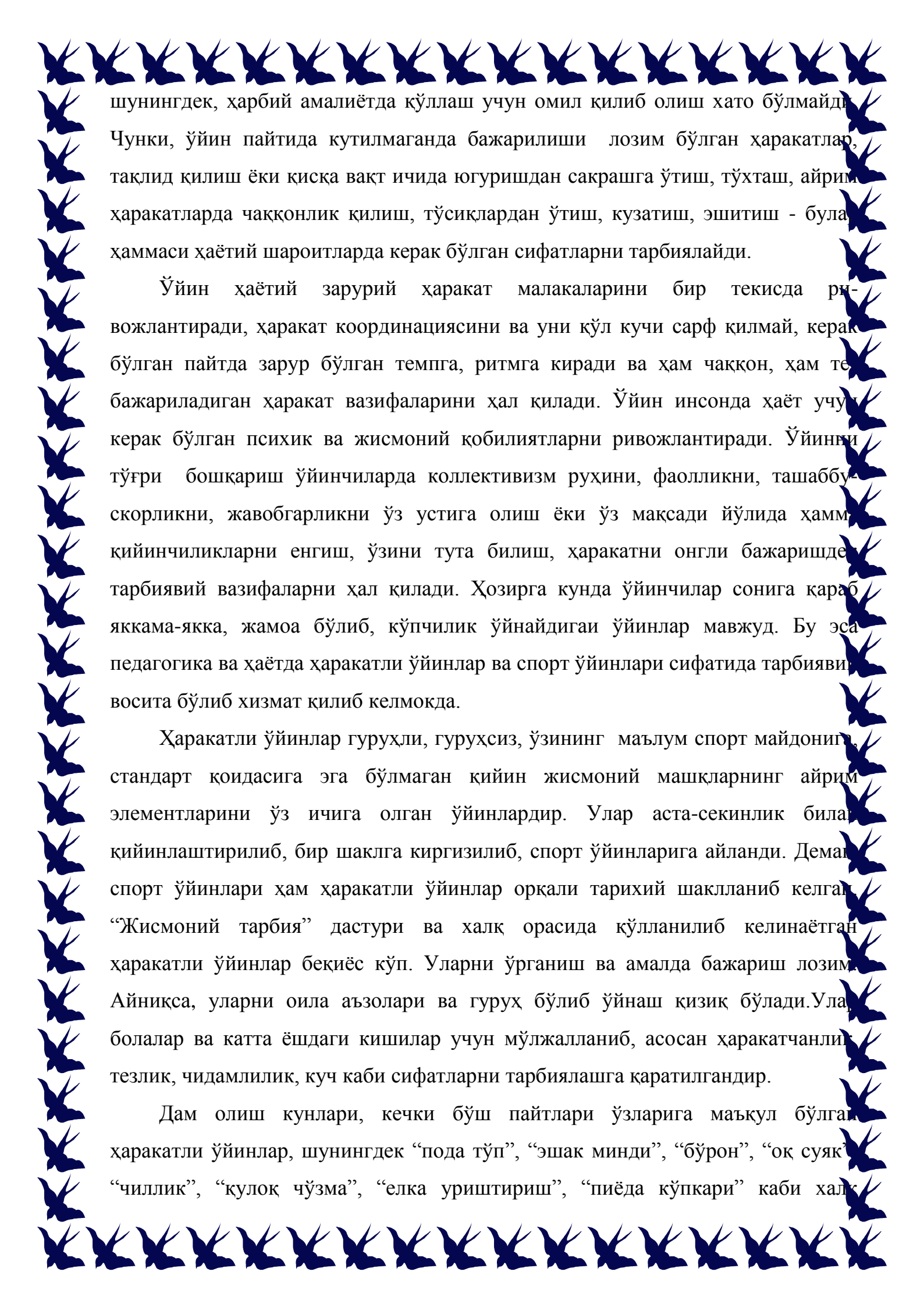
Ўйиннинг яна шуниси борки, уни ўйнашингизга биров қарши ҳам эмас, ёки бошқа биров мажбур ҳам қилмайди (профессионализмдан ташқари).

Юқоридаги хусусиятлар ҳамма ўйинлар учун умумий бўлган хусусиятлардир.

Материалистлар ўйинга қуйидагича қарайдилар: ўйин - бу тарбия таъсирида шаклланган жамият маҳсули, у инсониятнинг ягона интилишидир.

Демак, ўйинни жисмоний тарбия жараёнида хилма-хил ҳаракат малакаларини эгаллашда ёки ҳаётий эҳтиёжни қондиришда восита қилиб олиш, бефойда иш эмас.

Ўйинни жисмоний тарбия жараёнида инсон жисмоний сифатларини ривожлантириш ва ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини эгаллаш учун

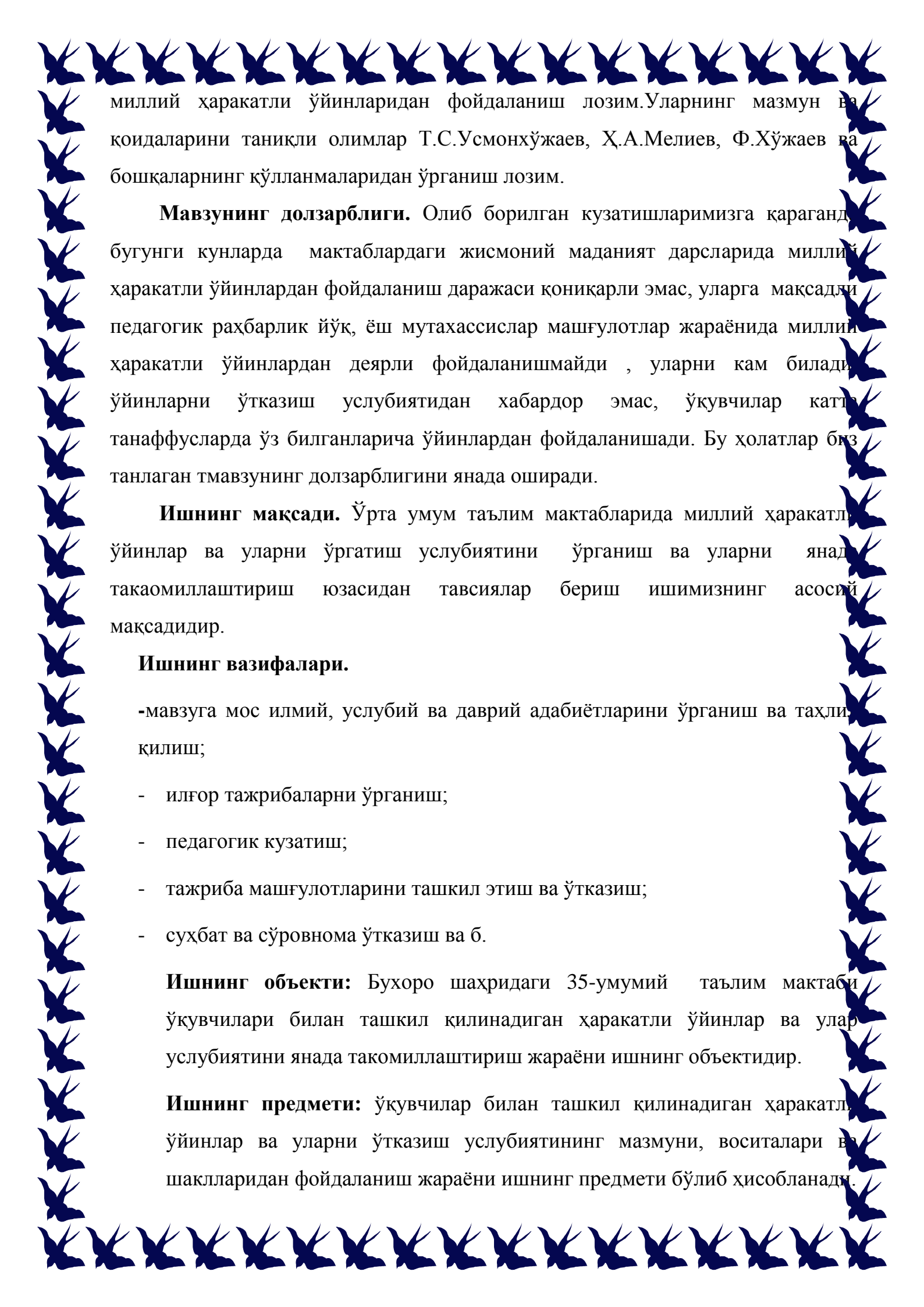


шунингдек, ҳарбий амалиётда қўллаш учун омил қилиб олиш хато бўлмайди. Чунки, ўйин пайтида кутилмаганда бажарилиши лозим бўлган ҳаракатлар, тақлид қилиш ёки қисқа вақт ичида югуришдан сакрашга ўтиш, тўхташ, айрим ҳаракатларда чакқонлик қилиш, тўсиқлардан ўтиш, кузатиш, эшитиш - булар ҳаммаси ҳаётий шароитларда керак бўлган сифатларни тарбиялайди.

Ўйин ҳаётий зарурий ҳаракат малакаларини бир текисда ривожлантиради, ҳаракат координациясини ва уни қўл кучи сарф қилмай, керак бўлган пайтда зарур бўлган темпга, ритмга киради ва ҳам чакқон, ҳам тебаниб бажариладиган ҳаракат вазифаларини ҳал қилади. Ўйин инсонда ҳаёт учун керак бўлган психик ва жисмоний қобилиятларни ривожлантиради. Ўйинни тўғри бошқариш ўйинчиларда коллективизм руҳини, фаолликни, ташаббуслорликни, жавобгарликни ўз устига олиш ёки ўз мақсади йўлида ҳаммуважип қийинчиликларни енгиш, ўзини тута билиш, ҳаракатни онгли бажаришда тарбиявий вазифаларни ҳал қилади. Ҳозирга кунда ўйинчилар сонига қараб яккама-якка, жамоа бўлиб, кўпчилик ўйнайдиган ўйинлар мавжуд. Бу эса педагогика ва ҳаётда ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари сифатида тарбиявий восита бўлиб хизмат қилиб келмокда.

Ҳаракатли ўйинлар гуруҳли, гуруҳсиз, ўзининг маълум спорт майдонига, стандарт қоида-сига эга бўлмаган қийин жисмоний машқларнинг айрим элементларини ўз ичига олган ўйинлардир. Улар аста-секинлик билан қийинлаштирилиб, бир шаклга киргизилиб, спорт ўйинларига айланди. Демак спорт ўйинлари ҳам ҳаракатли ўйинлар орқали тарихий шаклланиб келган. “Жисмоний тарбия” дастури ва халқ орасида қўлланилиб келинаётган ҳаракатли ўйинлар беқиёс кўп. Уларни ўрганиш ва амалда бажариш лозим. Айниқса, уларни оила аъзолари ва гуруҳ бўлиб ўйнаш қизиқ бўлади. Улар болалар ва катта ёшдаги кишилар учун мўлжалланиб, асосан ҳаракатчанлик, тезлик, чидамлилик, куч каби сифатларни тарбиялашга қаратилгандир.

Дам олиш кунлари, кечки бўш пайтлари ўзларига маъқул бўлган ҳаракатли ўйинлар, шунингдек “пода тўп”, “эшак минди”, “бўрон”, “оқ суяк”, “чиллик”, “кулоқ чўзма”, “елка уриштириш”, “пиёда кўпқари” каби халқ



миллий ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш лозим. Уларнинг мазмун ва қоидаларини таниқли олимлар Т.С.Усмонхўжаев, Ҳ.А.Мелиев, Ф.Хўжаев ва бошқаларнинг қўлланмаларидан ўрганиш лозим.

**Мавзунинг долзарблиги.** Олиб борилган кузатишларимизга қараганд бўлганда бугунги кунларда мактаблардаги жисмоний маданият дарсларида миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш даражаси қониқарли эмас, уларга мақсадли педагогик раҳбарлик йўқ, ёш мутахассислар машғулотлар жараёнида миллий ҳаракатли ўйинлардан деярли фойдаланишмайди, уларни кам биладиган ўйинларни ўтказиш услубиятидан хабардор эмас, ўқувчилар катта танлашуларда ўз билганларича ўйинлардан фойдаланишади. Бу ҳолатлар бундан ташқари танлаган тмавзунинг долзарблигини янада оширади.

**Ишнинг мақсади.** Ўрта умум таълим мактабларида миллий ҳаракатли ўйинлар ва уларни ўргатиш услубиятини ўрганиш ва уларни янада такомиллаштириш юзасидан тавсиялар бериш ишимизнинг асосий мақсади дир.

**Ишнинг вазифалари.**

- мавзуга мос илмий, услубий ва даврий адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш;
- илғор тажрибаларни ўрганиш;
- педагогик кузатиш;
- тажриба машғулотларини ташкил этиш ва ўтказиш;
- суҳбат ва сўровнома ўтказиш ва б.

**Ишнинг объекти:** Бухоро шаҳридаги 35-умумий таълим мактаби ўқувчилари билан ташкил қилинадиган ҳаракатли ўйинлар ва уларнинг услубиятини янада такомиллаштириш жараёни ишнинг объекти дир.

**Ишнинг предмети:** ўқувчилар билан ташкил қилинадиган ҳаракатли ўйинлар ва уларни ўтказиш услубиятининг мазмуни, воситалари ва шаклларида фойдаланиш жараёни ишнинг предмети бўлиб ҳисобланади.

A decorative border of blue birds, likely swallows, arranged in a rectangular frame around the text. The birds are facing outwards from the center of the page.

**Ишда фойдаланилган тадқиқот усуллари:**

- мавзуга мос илмий, услубий ва даврий адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш;
- илғор тажрибаларни ўрганиш;
- педагогик кузатиш;
- тажриба машғулотларини ташкил этиш ва ўтказиш;
- суҳбат ва сўровнома ўтказиш ва б.

## 1. Миллий ҳаракатли ўйинлар ва уларни ўқувчиларни жисмоний тарбиялашдаги ўрни.

Ҳаракат инсон фаолиятининг жисмоний тарбия воситаси сифатида кўп қиррали тарбиявий жараён дир. Ўйинлар эса ҳаракат фаолиятларни ўстирувчи ва ривожлантирувчи табиий ва амалий омиллардан биридир. Уларнинг муносиблиги эса ҳаракатли ўйинлар тушунчасини ҳосил қилади.

Жисмоний тарбия назарияси ва амалиётида ҳаракатли ўйинлар энг муҳим восита сифатида инсонларнинг жисмоний камолотини тарбиялашга хизма қилувчи педагогик жараён ҳисобланади.

Ҳаракатли ўйинларнинг вужудга келиши ва ривожланиши ҳақида аниқ маълумотлар берувчи манбаълар жуда кўп. Улардан асосан икки йўналишдаги тарихий маълумотларни келтиришнинг ўзи кифоядир.

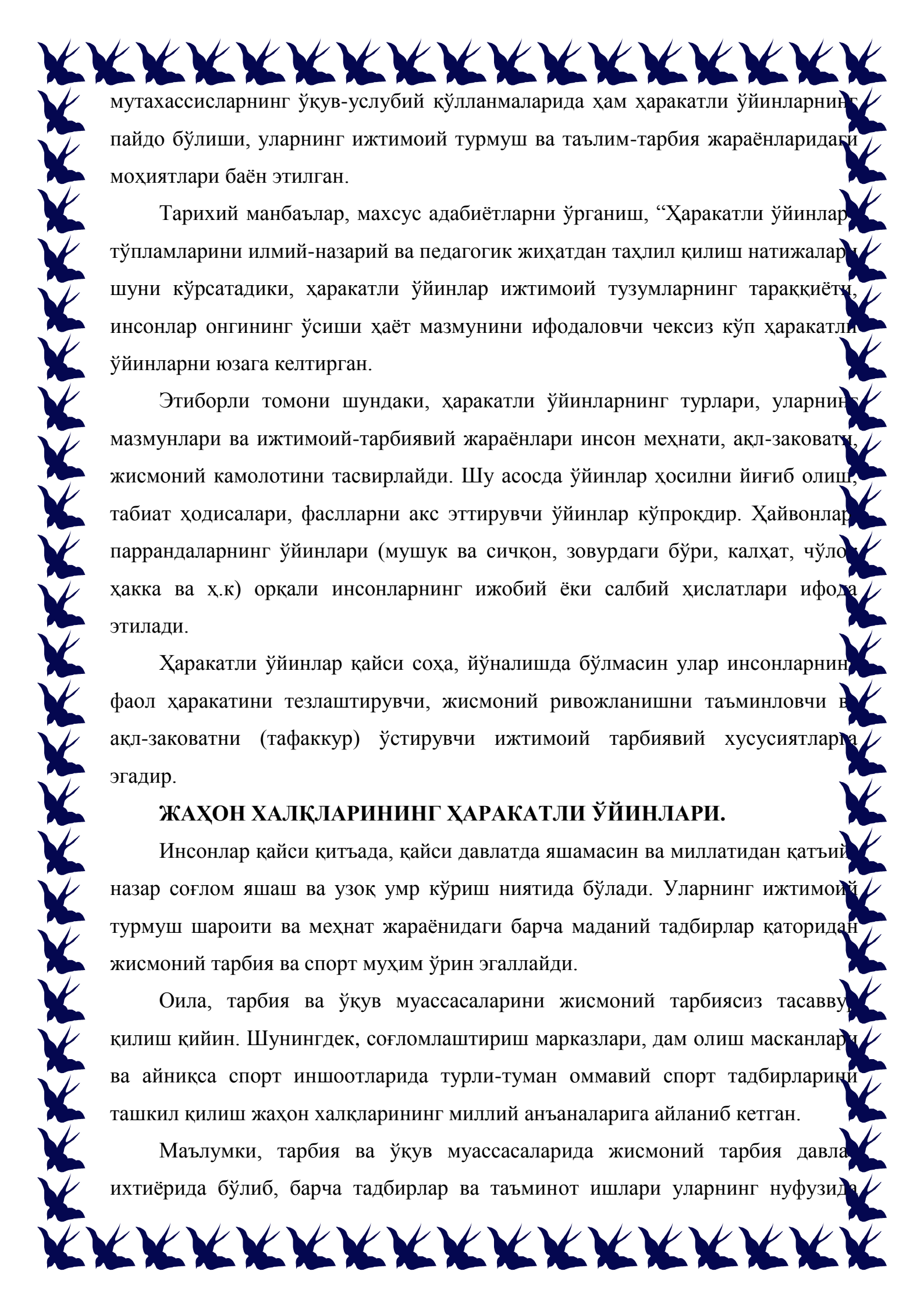
Биринчидан-Ибтидоий жамоа даврида меҳнат ва ов қилишга ўрганиш жараёнида ҳаётий ҳаракатлар, табиатда учрайдиган турли воқеалар (ҳайвонлар, паррандалар ҳаёти, фасилларнинг алмашиши ва ҳ.к) уларни акс эттирувчи ўйинларнинг келиб чиқишига сабаб бўлган.

Иккинчидан, ов қилиш, қабилалар орасидаги урушлар, меҳнат жараёнларининг мазмунини ифодаловчи тошларга ўйиб чизилган суратлар ҳамда тошлар, ёғочлар ва бошқа қаттиқ буюмлардан ясалган шакллардир.

Этироф этиш жоизки бундай далилларни таниқли рус олимлари Н.И.Пономарев (Ленинград, 1972), Ўзбекистон археологик олимлари Я.Ғуломов (академик), Т.Омонжўлов (ёш, истеъдодли олим) ва бошқаларнинг тадқиқотларида ҳам учратиш мумкин. Яъни Термиздаги Далварзин тепа,

Тешик тош, Самарқанднинг Омонқўтон тоғлари, Тошкент вилоятининг Чотқол ва Қурама тизма-тоғларидаги тошларга ўйиб чизилган суратлардан кўриш мумкин бўлади.

Ўзбекистон маданияти ва санъатнинг етакчи олимлари Усмон Қорабоев, Малик Муродов, жисмоний маданият тарихи намоёндаларида Ю.С.Шоломицкий, Жума Тошпўлатов (Термиз), Ҳофиз Ботиров (Бухоро), А.Абдумаликов (Тошкент), Анвар Ақромов (Тошкент) ва бир қатор



мутахассисларнинг ўқув-услубий қўлланмаларида ҳам ҳаракатли ўйинларнинг пайдо бўлиши, уларнинг ижтимоий турмуш ва таълим-тарбия жараёнларидаги моҳиятлари баён этилган.

Тарихий манбаълар, махсус адабиётларни ўрганиш, “Ҳаракатли ўйинлар тўпламларини илмий-назарий ва педагогик жиҳатдан таҳлил қилиш натижаларини шуни кўрсатадики, ҳаракатли ўйинлар ижтимоий тузумларнинг тараққиёти, инсонлар онгининг ўсиши ҳаёт мазмунини ифодаловчи чексиз кўп ҳаракатли ўйинларни юзага келтирган.

Этиборли томони шундаки, ҳаракатли ўйинларнинг турлари, уларнинг мазмунлари ва ижтимоий-тарбиявий жараёнлари инсон меҳнати, ақл-заковати, жисмоний камолотини тасвирлайди. Шу асосда ўйинлар ҳосилни йиғиб олиш, табиат ҳодисалари, фаслларни акс эттирувчи ўйинлар кўпроқдир. Ҳайвонлар паррандаларнинг ўйинлари (мушук ва сичқон, зовурдаги бўри, калхат, чўлоқ, ҳакка ва ҳ.к) орқали инсонларнинг ижобий ёки салбий ҳислатлари ифода этилади.

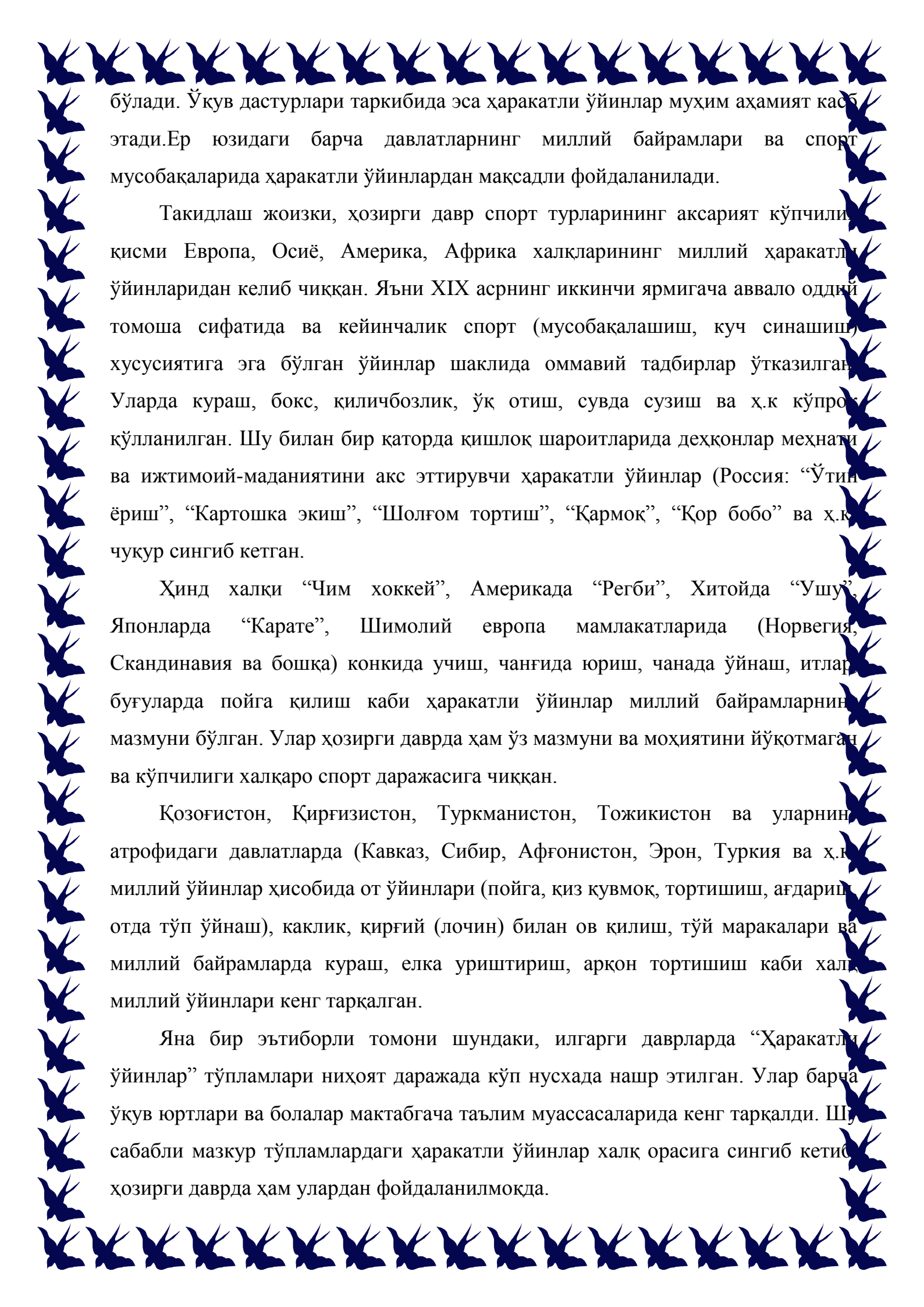
Ҳаракатли ўйинлар қайси соҳа, йўналишда бўлмасин улар инсонларнинг фаол ҳаракатини тезлаштирувчи, жисмоний ривожланишни таъминловчи ва ақл-заковатни (тафаккур) ўстирувчи ижтимоий тарбиявий хусусиятларга эгадир.

### **ЖАҲОН ХАЛҚЛАРИНИНГ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРИ.**

Инсонлар қайси қитъада, қайси давлатда яшамасин ва миллатидан қатъий назар соғлом яшаш ва узоқ умр кўриш ниятида бўлади. Уларнинг ижтимоий турмуш шароити ва меҳнат жараёнидаги барча маданий тадбирлар қаторидан жисмоний тарбия ва спорт муҳим ўрин эгаллайди.

Оила, тарбия ва ўқув муассасаларини жисмоний тарбиясиз тасаввур қилиш қийин. Шунингдек, соғломлаштириш марказлари, дам олиш масканлари ва айниқса спорт иншоотларида турли-туман оммавий спорт тадбирларини ташкил қилиш жаҳон халқларининг миллий анъаналарига айланиб кетган.

Маълумки, тарбия ва ўқув муассасаларида жисмоний тарбия давлат ихтиёрида бўлиб, барча тадбирлар ва таъминот ишлари уларнинг нуфузида



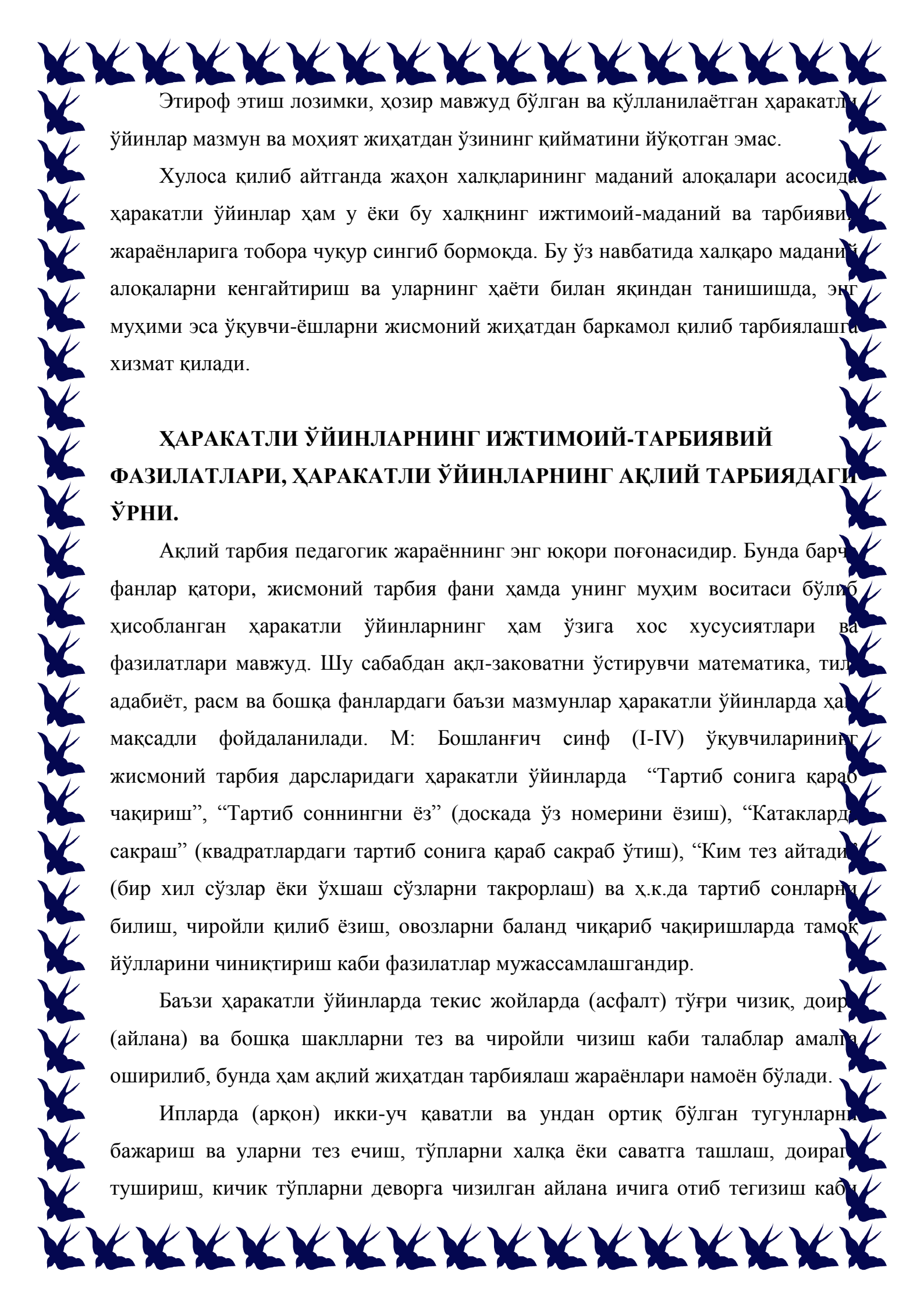
бўлади. Ўқув дастурлари таркибида эса ҳаракатли ўйинлар муҳим аҳамият касб этади. Ер юзидаги барча давлатларнинг миллий байрамлари ва спорт мусобақаларида ҳаракатли ўйинлардан мақсадли фойдаланилади.

Такидлаш жоизки, ҳозирги давр спорт турларининг аксарият кўпчилиги қисми Европа, Осиё, Америка, Африка халқларининг миллий ҳаракатли ўйинларидан келиб чиққан. Яъни XIX асрнинг иккинчи ярмигача аввало оддий томоша сифатида ва кейинчалик спорт (мусобақалашуш, куч синашуш) хусусиятига эга бўлган ўйинлар шаклида оммавий тадбирлар ўтказилган. Уларда кураш, бокс, қиличбозлик, ўқ отиш, сувда сузиш ва ҳ.к. кўпроқ қўлланилган. Шу билан бир қаторда қишлоқ шароитларида деҳқонлар меҳнати ва ижтимоий-маданиятини акс эттирувчи ҳаракатли ўйинлар (Россия: “Ўтин ёриш”, “Картошка экиш”, “Шолғом тортиш”, “Қармоқ”, “Қор бобо” ва ҳ.к.) чуқур сингиб кетган.

Ҳинд халқи “Чим хоккей”, Америкада “Регби”, Хитойда “Ушу”, Японларда “Карате”, Шимолий европа мамлакатларида (Норвегия, Скандинавия ва бошқа) конкида учиш, чангида юриш, чанада ўйнаш, итлар буғуларда пойга қилиш каби ҳаракатли ўйинлар миллий байрамларнинг мазмуни бўлган. Улар ҳозирги даврда ҳам ўз мазмуни ва моҳиятини йўқотмаган ва кўпчилиги халқаро спорт даражасига чиққан.

Қозоғистон, Қирғизистон, Туркманистон, Тожикистон ва уларнинг атрофидаги давлатларда (Кавказ, Сибир, Афғонистон, Эрон, Туркия ва ҳ.к.) миллий ўйинлар ҳисобида от ўйинлари (пойга, қиз қувмоқ, тортишуш, ағдариш, отда тўп ўйнаш), каклик, қирғий (лочин) билан ов қилиш, тўй маракалари ва миллий байрамларда кураш, елка уриштириш, арқон тортишуш каби халқ миллий ўйинлари кенг тарқалган.

Яна бир эътиборли томони шундаки, илгарги даврларда “Ҳаракатли ўйинлар” тўпламлари ниҳоят даражада кўп нусхада нашр этилган. Улар барча ўқув юртли ва болалар мактабгача таълим муассасаларида кенг тарқалди. Шу сабабли мазкур тўпламлардаги ҳаракатли ўйинлар халқ орасига сингиб кетди. Ҳозирги даврда ҳам улардан фойдаланилмоқда.



Этироф этиш лозимки, ҳозир мавжуд бўлган ва қўлланилаётган ҳаракатли ўйинлар мазмун ва моҳият жиҳатдан ўзининг қийматини йўқотган эмас.

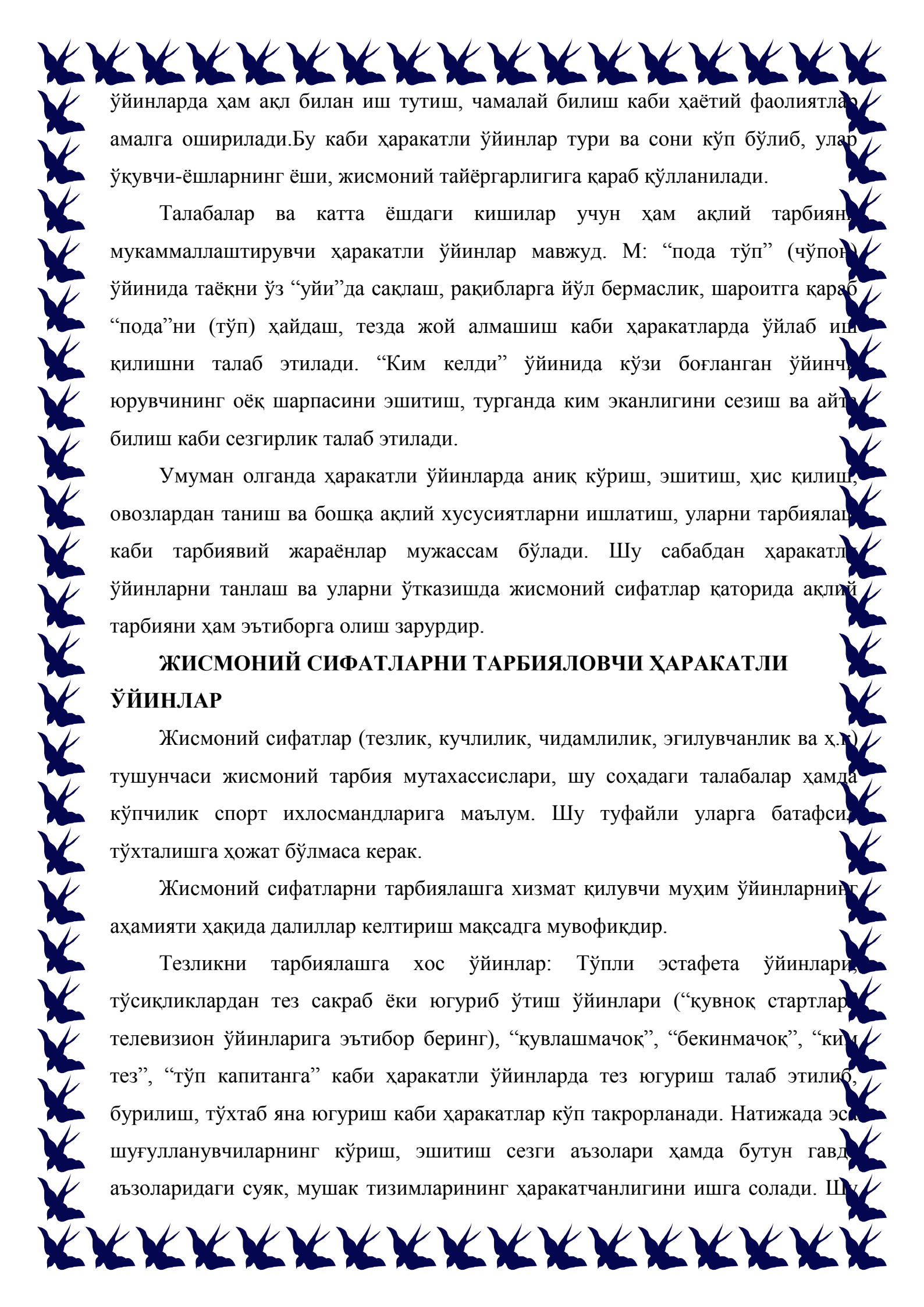
Хулоса қилиб айтганда жаҳон халқларининг маданий алоқалари асосида ҳаракатли ўйинлар ҳам у ёки бу халқнинг ижтимоий-маданий ва тарбиявий жараёнларига тобора чуқур сингиб бормоқда. Бу ўз навбатида халқаро маданий алоқаларни кенгайтириш ва уларнинг ҳаёти билан яқиндан танишишда, энг муҳими эса ўқувчи-ёшларни жисмоний жиҳатдан баркамол қилиб тарбиялашга хизмат қилади.

### **ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ ИЖТИМОЙ-ТАРБИЯВИЙ ФАЗИЛАТЛАРИ, ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ АҚЛИЙ ТАРБИЯДАГИ ЎРНИ.**

Ақлий тарбия педагогик жараённинг энг юқори поғонасидир. Бунда барча фанлар қатори, жисмоний тарбия фани ҳамда унинг муҳим воситаси бўлиб ҳисобланган ҳаракатли ўйинларнинг ҳам ўзига хос хусусиятлари ва фазилатлари мавжуд. Шу сабабдан ақл-заковатни ўстирувчи математика, тил, адабиёт, расм ва бошқа фанлардаги баъзи мазмунлар ҳаракатли ўйинларда ҳам мақсадли фойдаланилади. М: Бошланғич синф (I-IV) ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларидаги ҳаракатли ўйинларда “Тартиб сонига қараб чақириш”, “Тартиб соннингни ёз” (доскада ўз номерини ёзиш), “Катакларда сакраш” (квадратлардаги тартиб сонига қараб сакраб ўтиш), “Ким тез айтади” (бир хил сўзлар ёки ўхшаш сўзларни такрорлаш) ва ҳ.к.да тартиб сонларни билиш, чиройли қилиб ёзиш, овозларни баланд чиқариб чақиришларда тамок йўллари чиниқтириш каби фазилатлар мужассамлашгандир.

Баъзи ҳаракатли ўйинларда текис жойларда (асфалт) тўғри чизик, доира (айлана) ва бошқа шаклларни тез ва чиройли чизиш каби талаблар амалга оширилиб, бунда ҳам ақлий жиҳатдан тарбиялаш жараёнлари намоён бўлади.

Ипларда (арқон) икки-уч қаватли ва ундан ортиқ бўлган тугунларни бажариш ва уларни тез ечиш, тўпларни халқа ёки саватга ташлаш, доирага тушириш, кичик тўпларни деворга чизилган айлана ичига отиб тегизиш каби



ўйинларда ҳам ақл билан иш тутиш, чамалай билиш каби ҳаётий фаолиятлар амалга оширилади. Бу каби ҳаракатли ўйинлар тури ва сони кўп бўлиб, улар ўқувчи-ёшларнинг ёши, жисмоний тайёргарлигига қараб қўлланилади.

Талабалар ва катта ёшдаги кишилар учун ҳам ақлий тарбияни мукаммаллаштирувчи ҳаракатли ўйинлар мавжуд. М: “пода тўп” (чўпон) ўйинида таёкни ўз “уйи”да сақлаш, рақибларга йўл бермаслик, шароитга қараб “пода”ни (тўп) ҳайдаш, тезда жой алмашиш каби ҳаракатларда ўйлаб иш қилишни талаб этилади. “Ким келди” ўйинида кўзи боғланган ўйинчи юривчининг оёқ шарпасини эшитиш, турганда ким эканлигини сезиш ва айтиб билиш каби сезгирлик талаб этилади.

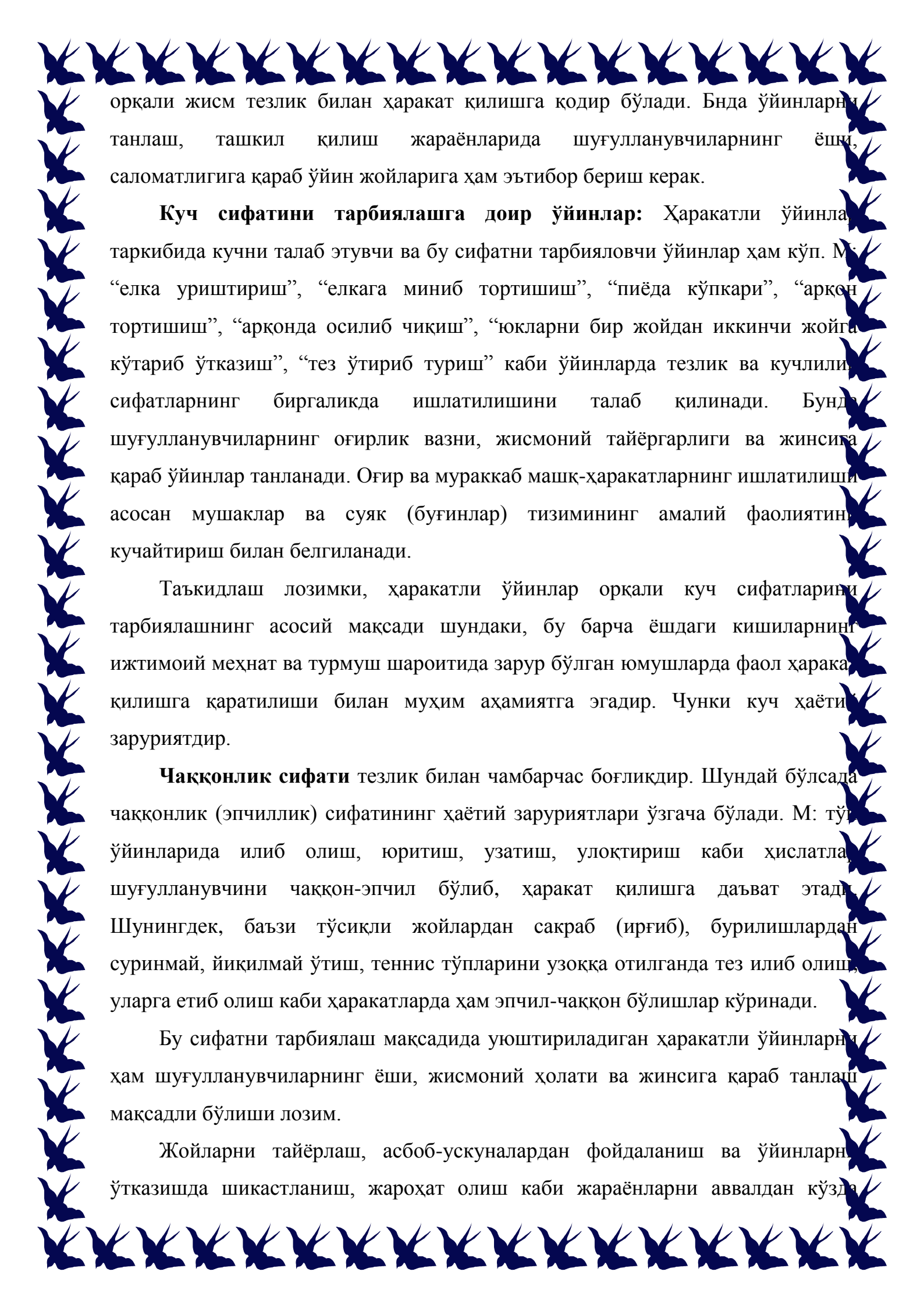
Умуман олганда ҳаракатли ўйинларда аниқ кўриш, эшитиш, хис қилиш, овозлардан таниш ва бошқа ақлий хусусиятларни ишлатиш, уларни тарбиялаш каби тарбиявий жараёнлар мужассам бўлади. Шу сабабдан ҳаракатли ўйинларни танлаш ва уларни ўтказишда жисмоний сифатлар қаторида ақлий тарбияни ҳам эътиборга олиш зарурдир.

## **ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛОВЧИ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР**

Жисмоний сифатлар (тезлик, кучлилиқ, чидамлилиқ, эгилувчанлик ва ҳ.к.) тушунчаси жисмоний тарбия мутахассислари, шу соҳадаги талабалар ҳамда кўпчилиқ спорт ихлосмандларига маълум. Шу тўғрисида уларга батафсил тўхталишга ҳожат бўлмаса керак.

Жисмоний сифатларни тарбиялашга хизмат қилувчи муҳим ўйинларнинг аҳамияти ҳақида далиллар келтириш мақсадга мувофиқдир.

Тезликни тарбиялашга хос ўйинлар: Тўпли эстафета ўйинлари, тўсиқликлардан тез сакраб ёки югуриб ўтиш ўйинлари (“қувноқ стартлар”, телевизион ўйинларига эътибор беринг), “қувлашмачоқ”, “бекинмачоқ”, “ким тез”, “тўп капитанга” каби ҳаракатли ўйинларда тез югуриш талаб этилиб, бурилиш, тўхтаб яна югуриш каби ҳаракатлар кўп такрорланади. Натижада эски шуғулланувчиларнинг кўриш, эшитиш сезги аъзолари ҳамда бутун гавдаси аъзоларидаги суяк, мушак тизимларининг ҳаракатчанлигини ишга солади. Шу



орқали жисм тезлик билан ҳаракат қилишга қодир бўлади. Бнда ўйинларни танлаш, ташкил қилиш жараёнларида шуғулланувчиларнинг ёши, саломатлигига қараб ўйин жойларига ҳам эътибор бериш керак.

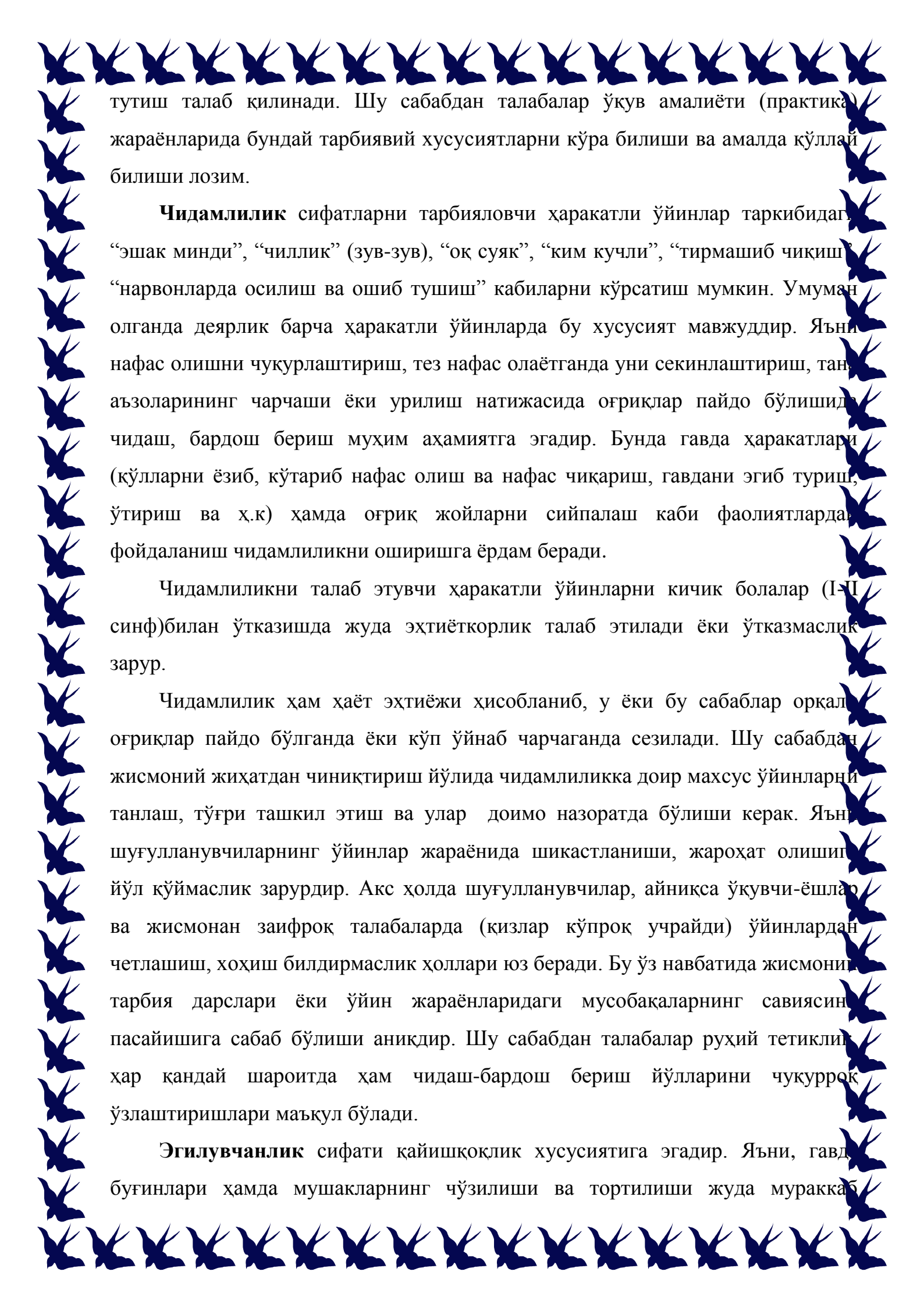
**Куч сифатини тарбиялашга доир ўйинлар:** Ҳаракатли ўйинлар таркибида кучни талаб этувчи ва бу сифатни тарбияловчи ўйинлар ҳам кўп. М: “елка уриштириш”, “елкага миниб тортишиш”, “пиёда кўпкари”, “арқон тортишиш”, “арқонда осилиб чиқиш”, “юкларни бир жойдан иккинчи жойга кўтариб ўтказиш”, “тез ўтириб туриш” каби ўйинларда тезлик ва кучлили сифатларнинг биргаликда ишлатилишини талаб қилинади. Бунда шуғулланувчиларнинг оғирлик вазни, жисмоний тайёргарлиги ва жинсига қараб ўйинлар танланади. Оғир ва мураккаб машқ-ҳаракатларнинг ишлатилиши асосан мушаклар ва суяк (буғинлар) тизимининг амалий фаолиятини кучайтириш билан белгиланади.

Таъкидлаш лозимки, ҳаракатли ўйинлар орқали куч сифатларини тарбиялашнинг асосий мақсади шундаки, бу барча ёшдаги кишиларнинг ижтимоий меҳнат ва турмуш шароитида зарур бўлган юмушларда фаол ҳаракат қилишга қаратилиши билан муҳим аҳамиятга эгадир. Чунки куч ҳаёти заруриятдир.

**Чакқонлик сифати** тезлик билан чамбарчас боғлиқдир. Шундай бўлсада чакқонлик (эпчиллик) сифатининг ҳаётий заруриятлари ўзгача бўлади. М: тўр ўйинларида илиб олиш, юритиш, узатиш, улоқтириш каби ҳислатлар шуғулланувчини чакқон-эпчил бўлиб, ҳаракат қилишга даъват этади. Шунингдек, баъзи тўсиқли жойлардан сакраб (ирғиб), бурилишлардан суринмай, йиқилмай ўтиш, теннис тўпларини узоққа отилганда тез илиб олиш, уларга етиб олиш каби ҳаракатларда ҳам эпчил-чакқон бўлишлар кўринади.

Бу сифатни тарбиялаш мақсадида уюштириладиган ҳаракатли ўйинларни ҳам шуғулланувчиларнинг ёши, жисмоний ҳолати ва жинсига қараб танлаш мақсадли бўлиши лозим.

Жойларни тайёрлаш, асбоб-ускуналардан фойдаланиш ва ўйинларни ўтказишда шикастланиш, жароҳат олиш каби жараёнларни аввалдан кўзда



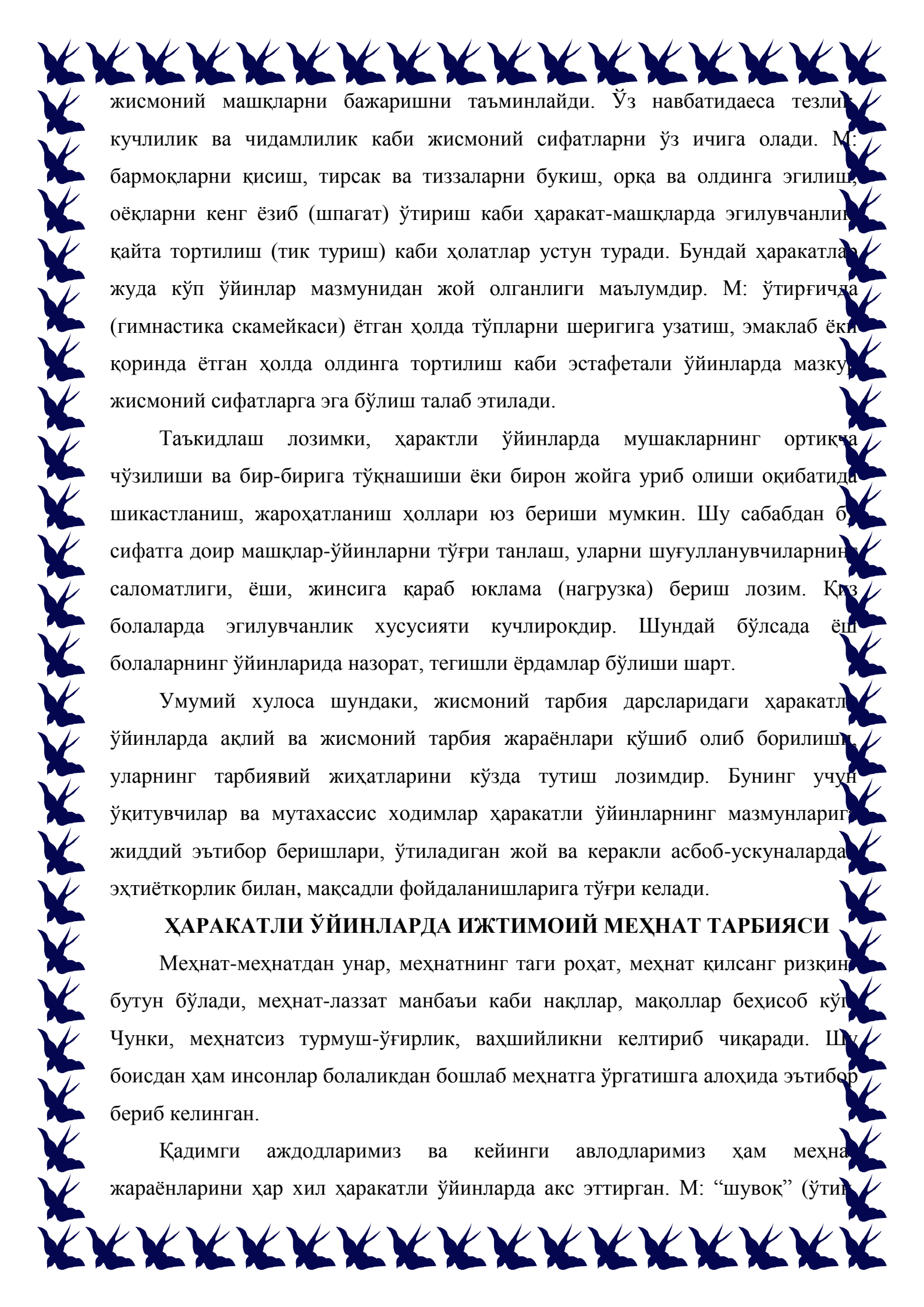
тутиш талаб қилинади. Шу сабабдан талабалар ўқув амалиёти (практика) жараёнларида бундай тарбиявий хусусиятларни кўра билиши ва амалда қўллаб билиши лозим.

**Чидамлилиқ** сифатларни тарбияловчи ҳаракатли ўйинлар таркибидаги “эшак минди”, “чиллик” (зув-зув), “оқ суяк”, “ким кучли”, “тирмашиб чиқиш” “нарвонларда осилиш ва ошиб тушиш” кабиларни кўрсатиш мумкин. Умуман олганда деярлик барча ҳаракатли ўйинларда бу хусусият мавжуддир. Яъни нафас олишни чуқурлаштириш, тез нафас олаётганда уни секинлаштириш, танга аъзоларининг чарчаши ёки урилиш натижасида оғриқлар пайдо бўлишидан чидаш, бардош бериш муҳим аҳамиятга эгадир. Бунда гавда ҳаракатлари (қўлларни ёзиб, кўтариб нафас олиш ва нафас чиқариш, гавдани эгиб туриш, ўтириш ва ҳ.к) ҳамда оғриқ жойларни сийпалаш каби фаолиятларда фойдаланиш чидамлилиқни оширишга ёрдам беради.

Чидамлилиқни талаб этувчи ҳаракатли ўйинларни кичик болалар (I-II синф) билан ўтказишда жуда эҳтиёткорлик талаб этилади ёки ўтказмаслик зарур.

Чидамлилиқ ҳам ҳаёт эҳтиёжи ҳисобланиб, у ёки бу сабаблар орқали оғриқлар пайдо бўлганда ёки кўп ўйнаб чарчаганда сезилади. Шу сабабдан жисмоний жиҳатдан чиниктириш йўлида чидамлилиққа доир махсус ўйинларни танлаш, тўғри ташкил этиш ва улар доимо назоратда бўлиши керак. Яъни шуғулланувчиларнинг ўйинлар жараёнида шикастланиши, жароҳат олишидан йўл қўймаслик зарурдир. Акс ҳолда шуғулланувчилар, айниқса ўқувчи-ёшлар ва жисмонан заифроқ талабаларда (қизлар кўпроқ учрайди) ўйинлардан четлашиш, хоҳиш билдирмаслик ҳоллари юз беради. Бу ўз навбатида жисмоний тарбия дарслари ёки ўйин жараёнларидаги мусобақаларнинг савиясини пасайишига сабаб бўлиши аниқдир. Шу сабабдан талабалар руҳий тетиклик ҳар қандай шароитда ҳам чидаш-бардош бериш йўлларини чуқурроқ ўзлаштиришлари маъқул бўлади.

**Эгилувчанлик** сифати қайишқоқлик хусусиятига эгадир. Яъни, гавда буғинлари ҳамда мушакларнинг чўзилиши ва тортилиши жуда мураккаб



жисмоний машқларни бажаришни таъминлайди. Ўз навбатидаеса тезлик кучлилики ва чидамлилики каби жисмоний сифатларни ўз ичига олади. М: бармоқларни қисиш, тирсак ва тиззаларни буқиш, орқа ва олдинга эгилиш, оёқларни кенг ёзиб (шпагат) ўтириш каби ҳаракат-машқларда эгилувчанлик қайта тортилиш (тик туриш) каби ҳолатлар устун туради. Бундай ҳаракатлар жуда кўп ўйинлар мазмунидан жой олганлиги маълумдир. М: ўтирғичда (гимнастика скамейкаси) ётган ҳолда тўпларни шеригига узатиш, эмаклаб ёки қоринда ётган ҳолда олдинга тортилиш каби эстафетали ўйинларда мазкур жисмоний сифатларга эга бўлиш талаб этилади.

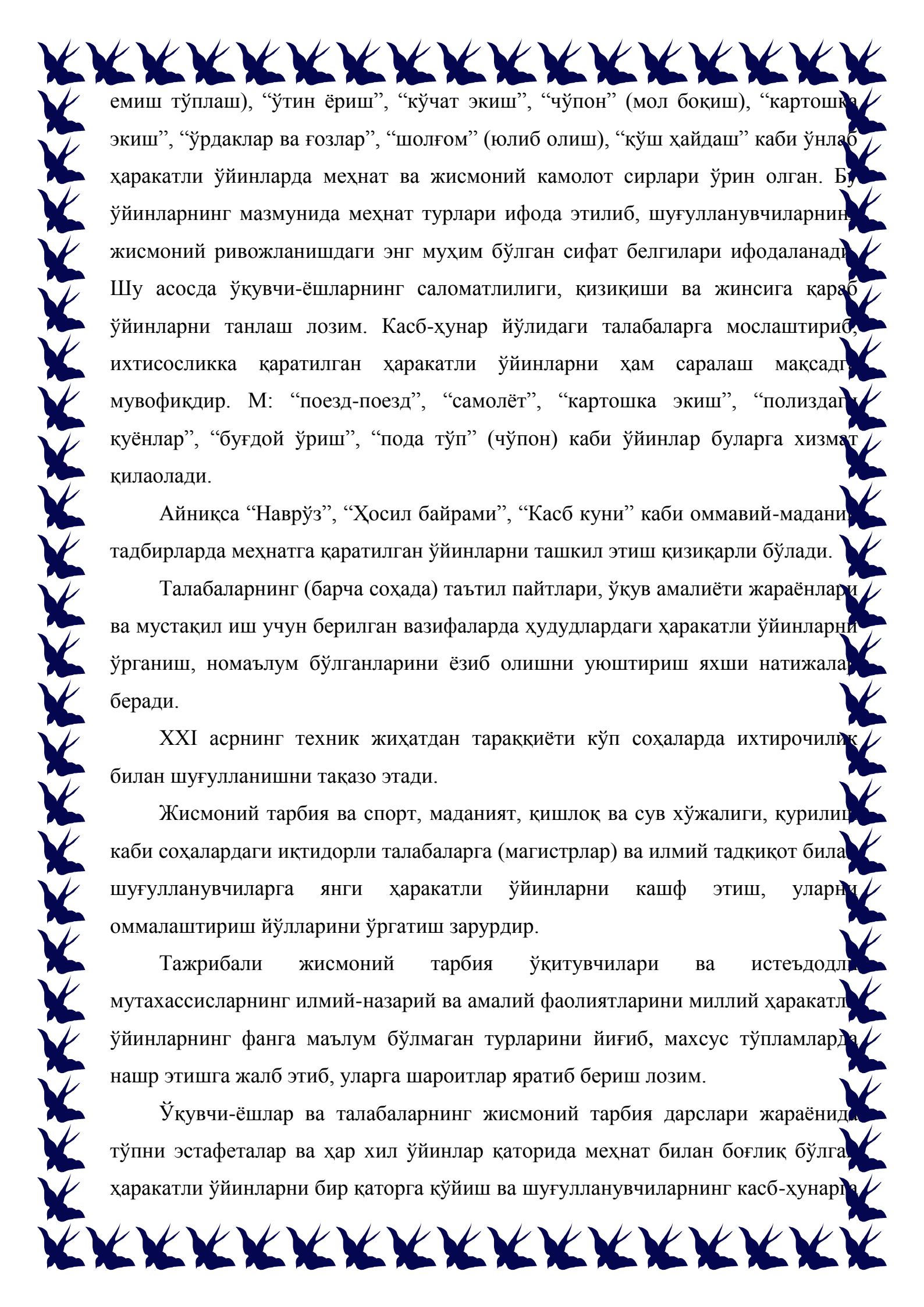
Таъкидлаш лозимки, ҳарактли ўйинларда мушакларнинг ортиқча чўзилиши ва бир-бирига тўкнашиши ёки бирон жойга уриб олиши оқибатида шикастланиш, жароҳатланиш ҳоллари юз бериши мумкин. Шу сабабдан бундай сифатга доир машқлар-ўйинларни тўғри танлаш, уларни шуғулланувчиларнинг саломатлиги, ёши, жинсига қараб юклама (нагрузка) бериш лозим. Қиз болаларда эгилувчанлик хусусияти кучлироқдир. Шундай бўлсада ёш болаларнинг ўйинларида назорат, тегишли ёрдамлар бўлиши шарт.

Умумий хулоса шундаки, жисмоний тарбия дарсларидаги ҳаракатли ўйинларда ақлий ва жисмоний тарбия жараёнлари қўшиб олиб борилиши, уларнинг тарбиявий жиҳатларини кўзда тутиш лозимдир. Бунинг учун ўқитувчилар ва мутахассис ходимлар ҳаракатли ўйинларнинг мазмунларига жиддий эътибор беришлари, ўтиладиган жой ва керакли асбоб-ускуналарда эҳтиёткорлик билан, мақсадли фойдаланишларига тўғри келади.

### **ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДА ИЖТИМОЙ МЕҲНАТ ТАРБИЯСИ**

Меҳнат-меҳнатдан унар, меҳнатнинг таги роҳат, меҳнат қилсанг ризқинг бутун бўлади, меҳнат-лаззат манбаъи каби нақллар, мақоллар беҳисоб кўп. Чунки, меҳнатсиз турмуш-ўғирлик, ваҳшийликни келтириб чиқаради. Шу боисдан ҳам инсонлар болалиқдан бошлаб меҳнатга ўргатишга алоҳида эътибор бериб келинган.

Қадимги аجدодларимиз ва кейинги авлодларимиз ҳам меҳнат жараёнларини ҳар хил ҳаракатли ўйинларда акс эттирган. М: “шувоқ” (ўтириш)



емиш тўплаш), “ўтин ёриш”, “кўчат экиш”, “чўпон” (мол боқиш), “картошка экиш”, “ўрдаклар ва ғозлар”, “шолғом” (юлиб олиш), “кўш ҳайдаш” каби ўнлаб ҳаракатли ўйинларда меҳнат ва жисмоний камолот сирлари ўрин олган. Бу ўйинларнинг мазмунида меҳнат турлари ифода этилиб, шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланишдаги энг муҳим бўлган сифат белгилари ифодаланган. Шу асосда ўқувчи-ёшларнинг саломатлиги, қизиқиши ва жинсига қараб ўйинларни танлаш лозим. Касб-ҳунар йўлидаги талабаларга мослаштириб, ихтисосликка қаратилган ҳаракатли ўйинларни ҳам саралаш мақсадга мувофиқдир. М: “поезд-поезд”, “самолёт”, “картошка экиш”, “полиздаги қуёнлар”, “буғдой ўриш”, “пода тўп” (чўпон) каби ўйинлар буларга хизмат қилаолади.

Айниқса “Наврўз”, “Ҳосил байрами”, “Касб куни” каби оммавий-маданий тадбирларда меҳнатга қаратилган ўйинларни ташкил этиш қизиқарли бўлади.

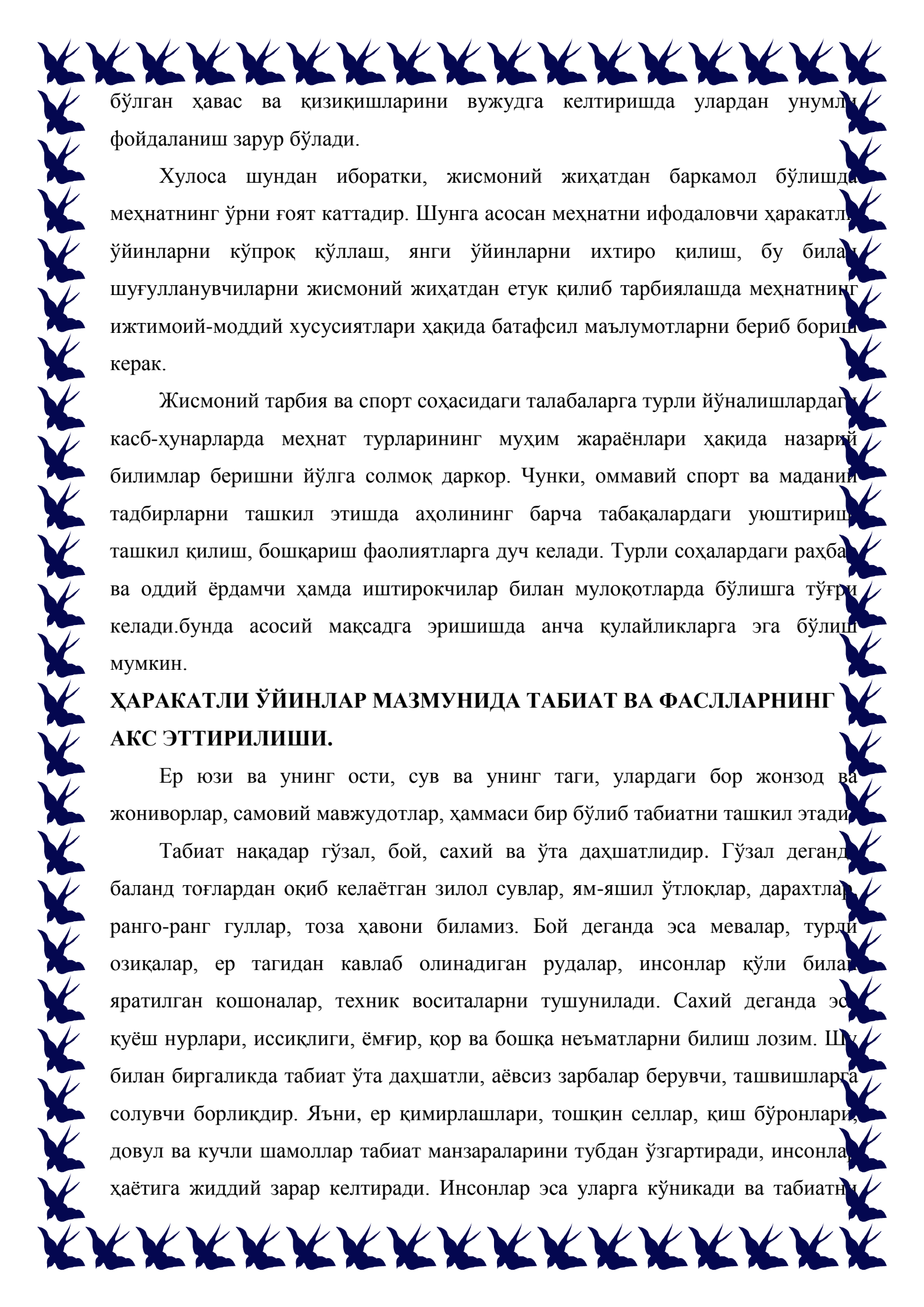
Талабаларнинг (барча соҳада) таътил пайтлари, ўқув амалиёти жараёнлари ва мустақил иш учун берилган вазифаларда ҳудудлардаги ҳаракатли ўйинларни ўрганиш, номаълум бўлганларини ёзиб олишни уюштириш яхши натижалар беради.

XXI асрнинг техник жиҳатдан тараққиёти кўп соҳаларда ихтирочилик билан шуғулланишни тақазо этади.

Жисмоний тарбия ва спорт, маданият, қишлоқ ва сув хўжалиги, қурилиш каби соҳалардаги иқтидорли талабаларга (магистрлар) ва илмий тадқиқот билан шуғулланувчиларга янги ҳаракатли ўйинларни кашф этиш, уларни оммалаштириш йўллари ўргатиш зарурдир.

Тажрибали жисмоний тарбия ўқитувчилари ва истеъдодли мутахассисларнинг илмий-назарий ва амалий фаолиятларини миллий ҳаракатли ўйинларнинг фанга маълум бўлмаган турларини йиғиб, махсус тўпламларда нашр этишга жалб этиб, уларга шароитлар яратиб бериш лозим.

Ўқувчи-ёшлар ва талабаларнинг жисмоний тарбия дарслари жараёнида тўпни эстафеталар ва ҳар хил ўйинлар қаторида меҳнат билан боғлиқ бўлган ҳаракатли ўйинларни бир қаторга қўйиш ва шуғулланувчиларнинг касб-ҳунарга



бўлган ҳавас ва қизиқишларини вужудга келтиришда улардан унумли фойдаланиш зарур бўлади.

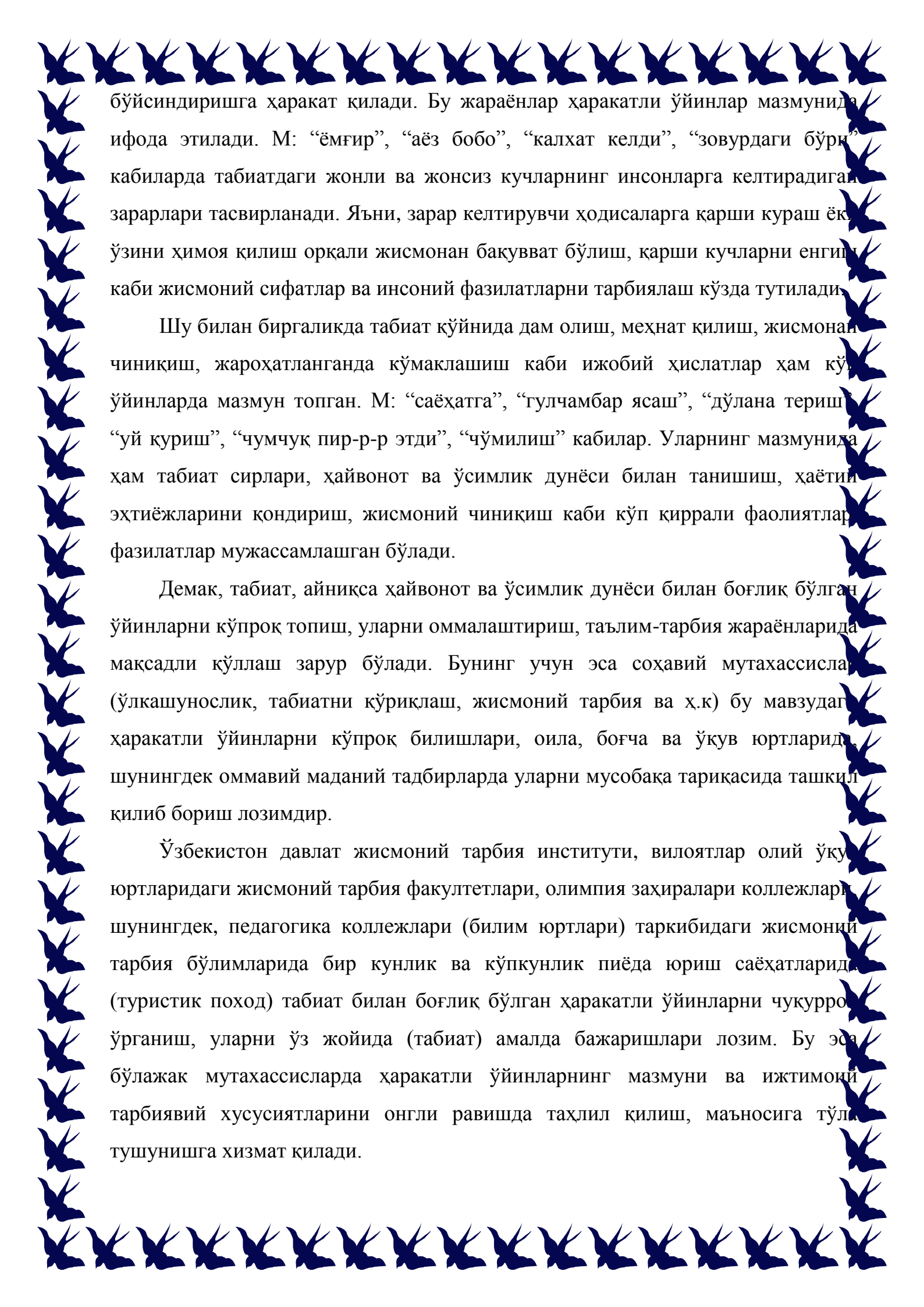
Хулоса шундан иборатки, жисмоний жиҳатдан баркамол бўлишда меҳнатнинг ўрни ғоят каттадир. Шунга асосан меҳнатни ифодаловчи ҳаракатли ўйинларни кўпроқ қўллаш, янги ўйинларни ихтиро қилиш, бу билан шуғулланувчиларни жисмоний жиҳатдан етук қилиб тарбиялашда меҳнатнинг ижтимоий-моддий хусусиятлари ҳақида батафсил маълумотларни бериб бориш керак.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги талабаларга турли йўналишлардаги касб-хунарларда меҳнат турларининг муҳим жараёнлари ҳақида назарий билимлар беришни йўлга солмоқ даркор. Чунки, оммавий спорт ва маданият тадбирларни ташкил этишда аҳолининг барча табақалардаги уюштириш ташкил қилиш, бошқариш фаолиятларга дуч келади. Турли соҳалардаги раҳбар ва оддий ёрдамчи ҳамда иштирокчилар билан мулоқотларда бўлишга тўғри келади. Бунда асосий мақсадга эришишда анча қулайликларга эга бўлиш мумкин.

### **ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР МАЗМУНИДА ТАБИАТ ВА ФАСЛЛАРНИНГ АКС ЭТТИРИЛИШИ.**

Ер юзи ва унинг ости, сув ва унинг таги, улардаги бор жонзод ва жониворлар, самовий мавжудотлар, ҳаммаси бир бўлиб табиатни ташкил этади.

Табиат нақадар гўзал, бой, сахий ва ўта даҳшатлидир. Гўзал деганда баланд тоғлардан оқиб келаётган зилол сувлар, ям-яшил ўтлоқлар, дарахтлар, ранго-ранг гуллар, тоза ҳавони биламиз. Бой деганда эса мевалар, турли озиқалар, ер тагидан кавлаб олинadиган рудалар, инсонлар қўли билан яратилган қошоналар, техник воситаларни тушунилади. Сахий деганда эса қуёш нурлари, иссиқлиги, ёмғир, қор ва бошқа неъматларни билиш лозим. Шу билан биргаликда табиат ўта даҳшатли, аёвсиз зарбалар берувчи, ташвишларга солувчи борлиқдир. Яъни, ер қимирлашлари, тошқин селлар, қиш бўронлари, довул ва кучли шамоллар табиат манзараларини тубдан ўзгартиради, инсонлар ҳаётига жиддий зарар келтиради. Инсонлар эса уларга кўникади ва табиатни

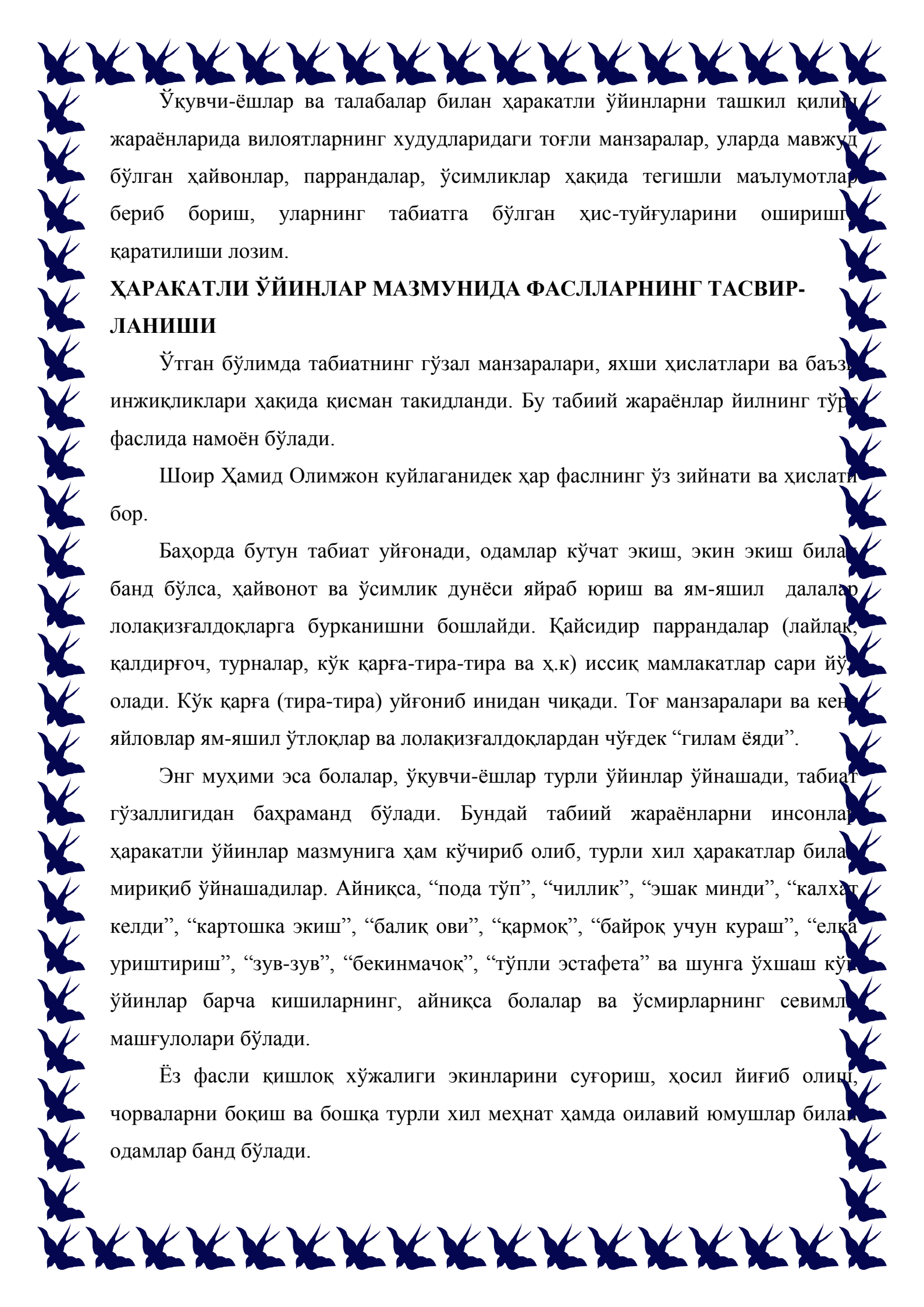


бўйсиндиришга ҳаракат қилади. Бу жараёнлар ҳаракатли ўйинлар мазмунида ифода этилади. М: “ёмғир”, “аёз бобо”, “калхат келди”, “зовурдаги бўри” кабиларда табиатдаги жонли ва жонсиз кучларнинг инсонларга келтирадиган зарарлари тасвирланади. Яъни, зарар келтирувчи ҳодисаларга қарши кураш ёки ўзини ҳимоя қилиш орқали жисмонан бақувват бўлиш, қарши кучларни енгиш каби жисмоний сифатлар ва инсоний фазилатларни тарбиялаш кўзда тутилади.

Шу билан биргаликда табиат кўйнида дам олиш, меҳнат қилиш, жисмонан чиниқиш, жароҳатланганда кўмаклашиш каби ижобий ҳислатлар ҳам кўп ўйинларда мазмун топган. М: “саёҳатга”, “гулчамбар яшаш”, “дўлана териш”, “уй қуриш”, “чумчуқ пир-р-р этди”, “чўмилиш” кабилар. Уларнинг мазмунида ҳам табиат сирлари, ҳайвонот ва ўсимлик дунёси билан танишиш, ҳаётини эҳтиёжларини қондириш, жисмоний чиниқиш каби кўп қиррали фаолиятлар фазилатлар мужассамлашган бўлади.

Демак, табиат, айниқса ҳайвонот ва ўсимлик дунёси билан боғлиқ бўлган ўйинларни кўпроқ топиш, уларни оммалаштириш, таълим-тарбия жараёнларида мақсадли қўллаш зарур бўлади. Бунинг учун эса соҳавий мутахассислар (ўлкашунослик, табиатни қўриқлаш, жисмоний тарбия ва ҳ.к) бу мавзудаги ҳаракатли ўйинларни кўпроқ билишлари, оила, боғча ва ўқув юртларида шунингдек оммавий маданий тадбирларда уларни мусобақа тариқасида ташкил қилиб бориш лозимдир.

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти, вилоятлар олий ўқув юртларидаги жисмоний тарбия факултетлари, олимпия заҳиралари коллежлари шунингдек, педагогика коллежлари (билим юртлари) таркибидаги жисмоний тарбия бўлимларида бир кунлик ва кўпкунлик пиёда юриш саёҳатларида (туристик поход) табиат билан боғлиқ бўлган ҳаракатли ўйинларни чуқурроқ ўрганиш, уларни ўз жойида (табиат) амалда бажаришлари лозим. Бу эса бўлажак мутахассисларда ҳаракатли ўйинларнинг мазмуни ва ижтимоий тарбиявий хусусиятларини онгли равишда таҳлил қилиш, маъносига тўла тушунишга хизмат қилади.



Ўқувчи-ёшлар ва талабалар билан ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш жараёнларида вилоятларнинг худудларидаги тоғли манзаралар, уларда мавжуд бўлган хайвонлар, паррандалар, ўсимликлар ҳақида тегишли маълумотлар бериб бориш, уларнинг табиатга бўлган ҳис-туйғуларини ошириш қаратилиши лозим.

## **ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР МАЗМУНИДА ФАСЛЛАРНИНГ ТАСВИР-ЛАНИШИ**

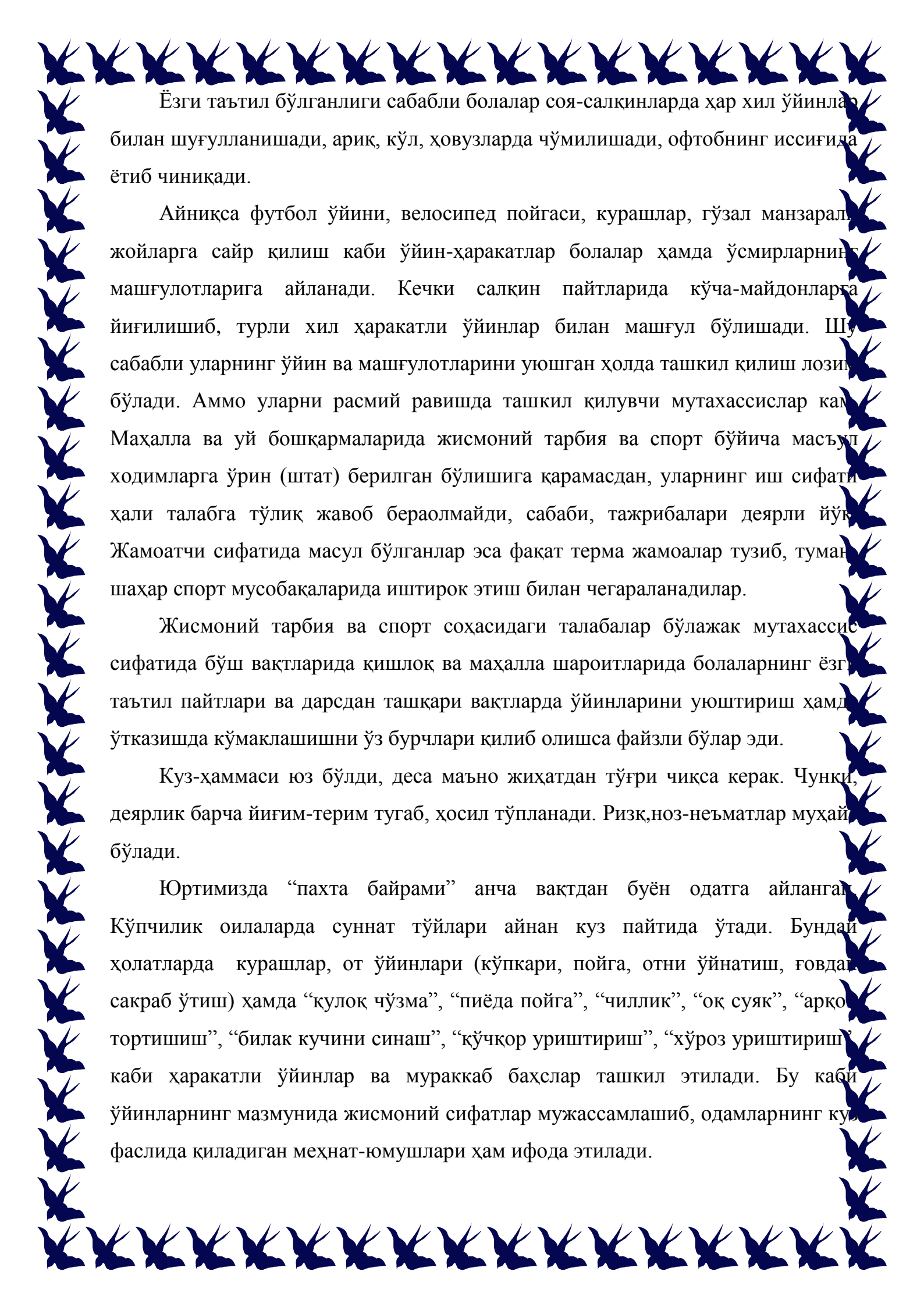
Ўтган бўлимда табиатнинг гўзал манзаралари, яхши ҳислатлари ва баъзи инжиқликлари ҳақида қисман такидланди. Бу табиий жараёнлар йилнинг турли фаслида намоён бўлади.

Шоир Ҳамид Олимжон куйлаганидек ҳар фаслнинг ўз зийнати ва ҳислати бор.

Баҳорда бутун табиат уйғонади, одамлар кўчат экиш, экин экиш билан банд бўлса, хайвонот ва ўсимлик дунёси яйраб юриш ва ям-яшил далалар лолақизғалдоқларга бурканишни бошлайди. Қайсидир паррандалар (лайлак, қалдирғоч, турналар, кўк қарға-тира-тира ва ҳ.к) иссиқ мамлакатлар сари йўл олади. Кўк қарға (тира-тира) уйғониб инидан чиқади. Тоғ манзаралари ва кен яйловлар ям-яшил ўтлоқлар ва лолақизғалдоқлардан чўғдек “гилам ёяди”.

Энг муҳими эса болалар, ўқувчи-ёшлар турли ўйинлар ўйнашади, табиат гўзаллигидан баҳраманд бўлади. Бундай табиий жараёнларни инсонлар ҳаракатли ўйинлар мазмунига ҳам кўчириб олиб, турли хил ҳаракатлар билан мириқиб ўйнашадилар. Айниқса, “пода тўп”, “чиллик”, “эшак минди”, “калхат келди”, “картошка экиш”, “балиқ ови”, “қармоқ”, “байроқ учун кураш”, “елка уриштириш”, “зув-зув”, “бекинмачоқ”, “тўпли эстафета” ва шунга ўхшаш кўп ўйинлар барча кишиларнинг, айниқса болалар ва ўсмирларнинг севимли машғулolari бўлади.

Ёз фасли қишлоқ хўжалиги экинларини суғориш, ҳосил йиғиб олиш, чорваларни боқиш ва бошқа турли хил меҳнат ҳамда оилавий юмушлар билан одамлар банд бўлади.



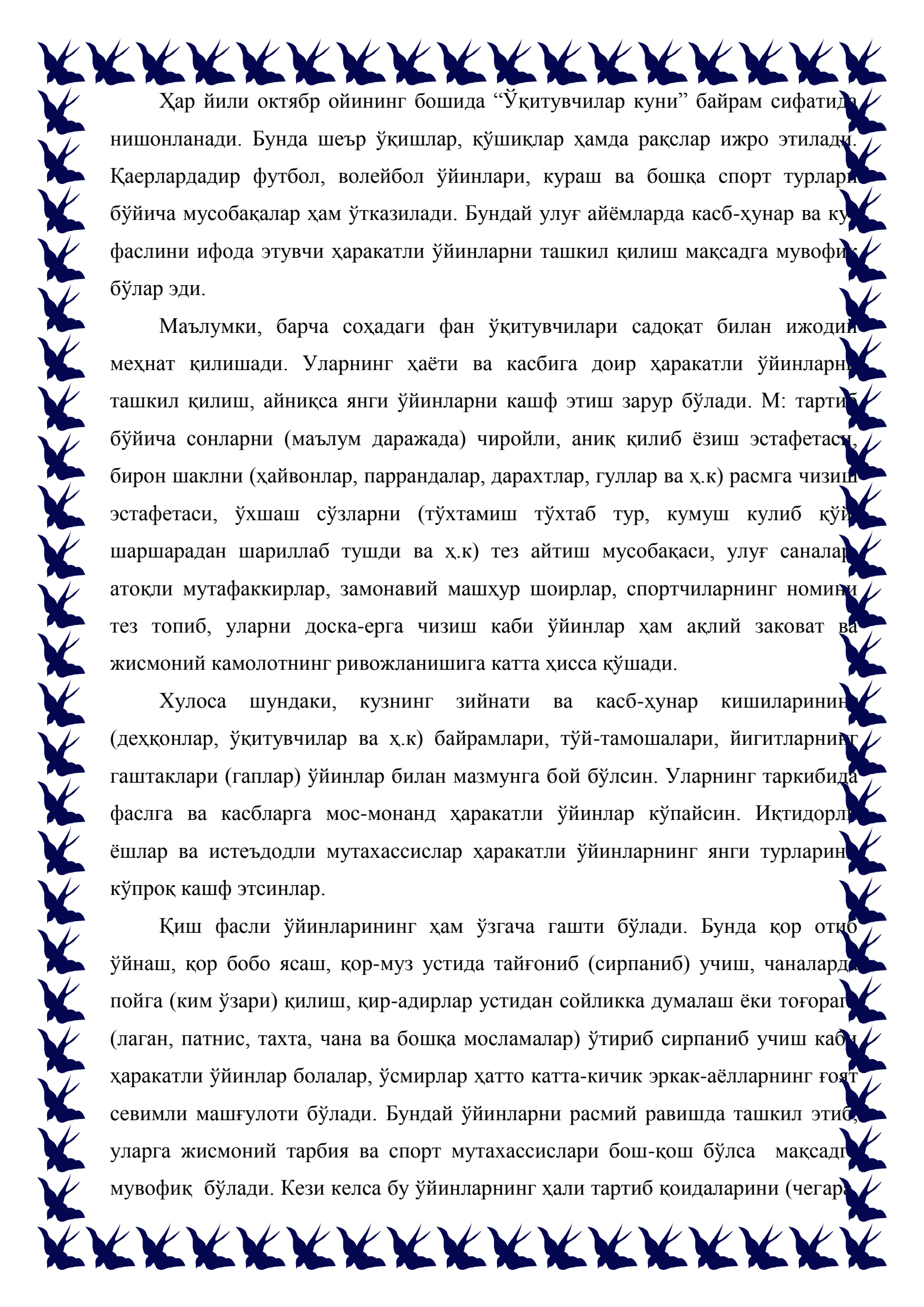
Ёзги таътил бўлганлиги сабабли болалар соя-салқинларда ҳар хил ўйинлар билан шуғулланишади, ариқ, кўл, ҳовузларда чўмилишади, офтобнинг иссиғида ётиб чиникади.

Айниқса футбол ўйини, велосипед пойгаси, курашлар, гўзал манзаралар жойларга сайр қилиш каби ўйин-ҳаракатлар болалар ҳамда ўсмирларнинг машғулотларига айланади. Кечки салқин пайтларида кўча-майдонларга йиғилишиб, турли хил ҳаракатли ўйинлар билан машғул бўлишади. Шу сабабли уларнинг ўйин ва машғулотларини уюшган ҳолда ташкил қилиш лозим бўлади. Аммо уларни расмий равишда ташкил қилувчи мутахассислар кам. Маҳалла ва уй бошқармаларида жисмоний тарбия ва спорт бўйича масъул ходимларга ўрин (штат) берилган бўлишига қарамасдан, уларнинг иш сифати ҳали талабга тўлиқ жавоб бераолмайди, сабаби, тажрибалари деярли йўқ. Жамоатчи сифатида масул бўлганлар эса фақат терма жамоалар тузиб, туман шаҳар спорт мусобақаларида иштирок этиш билан чегараланадилар.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги талабалар бўлажак мутахассис сифатида бўш вақтларида қишлоқ ва маҳалла шароитларида болаларнинг ёзги таътил пайтлари ва дарсдан ташқари вақтларда ўйинларини уюштириш ҳамда ўтказишда кўмаклашишни ўз бурчлари қилиб олишса файзли бўлар эди.

Куз-ҳаммаси юз бўлди, деса маъно жиҳатдан тўғри чиқса керак. Чунки, деярлик барча йиғим-терим тугаб, ҳосил тўпланади. Ризқ, ноз-неъматлар муҳайё бўлади.

Юртимизда “пахта байрами” анча вақтдан буён одатга айланган. Кўпчилик оилаларда суннат тўйлари айнан куз пайтида ўтади. Бундай ҳолатларда курашлар, от ўйинлари (кўпкари, пойга, отни ўйнатиш, ғовдан сакраб ўтиш) ҳамда “қулоқ чўзма”, “пиёда пойга”, “чиллик”, “оқ суяк”, “арқо тортишиш”, “билак кучини синаш”, “кўчқор уриштириш”, “хўроз уриштириш” каби ҳаракатли ўйинлар ва мураккаб баҳслар ташкил этилади. Бу каби ўйинларнинг мазмунида жисмоний сифатлар мужассамлашиб, одамларнинг куч-қасдида қиладиган меҳнат-юмушлари ҳам ифода этилади.

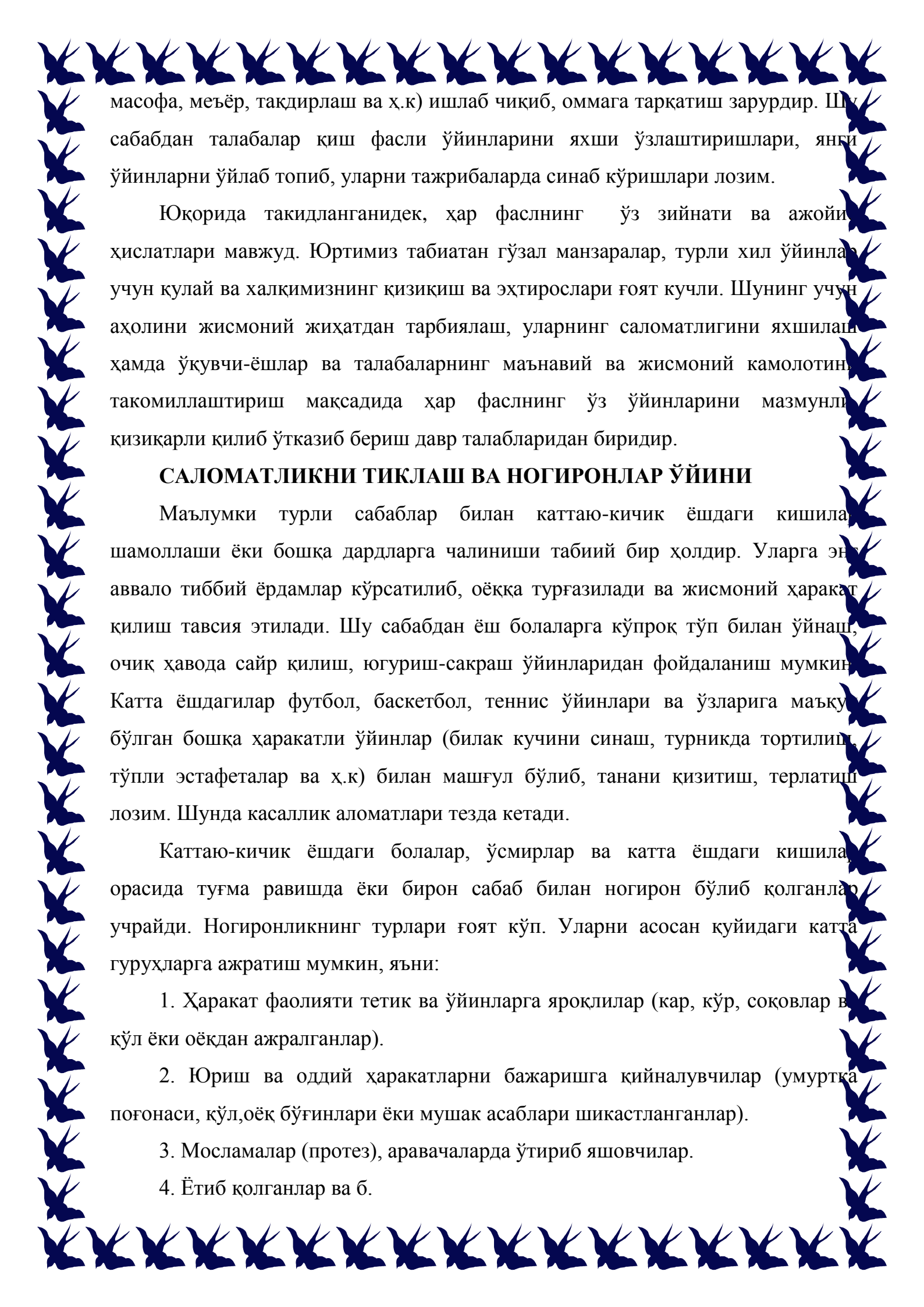


Ҳар йили октябр ойининг бошида “Ўқитувчилар куни” байрам сифатида нишонланади. Бунда шеър ўқишлар, кўшиқлар ҳамда рақслар ижро этилади. Қаерлардадир футбол, волейбол ўйинлари, кураш ва бошқа спорт турлари бўйича мусобақалар ҳам ўтказилади. Бундай улуғ айёмларда касб-хунар ва кўламли фақлини ифода этувчи ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш мақсадга мувофиқ бўлар эди.

Маълумки, барча соҳадаги фан ўқитувчилари садоқат билан ижодий меҳнат қилишади. Уларнинг ҳаёти ва касбига доир ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш, айниқса янги ўйинларни кашф этиш зарур бўлади. М: тартиб бўйича сонларни (маълум даражада) чиройли, аниқ қилиб ёзиш эстафетаси, бирон шаклни (ҳайвонлар, паррандалар, дарахтлар, гуллар ва ҳ.к) расмга чизиш эстафетаси, ўхшаш сўзларни (тўхтамиш тўхтаб тур, кумуш кулиб кўйиб шаршарадан шариллаб тушди ва ҳ.к) тез айтиш мусобақаси, улуғ саналар атоқли мутафаккирлар, замонавий машҳур шоирлар, спортчиларнинг номини тез топиб, уларни доска-ерга чизиш каби ўйинлар ҳам ақлий заковат ва жисмоний камолотнинг ривожланишига катта ҳисса қўшади.

Хулоса шундаки, кузнинг зийнати ва касб-хунар кишиларининг (деҳқонлар, ўқитувчилар ва ҳ.к) байрамлари, тўй-тамоналари, йигитларнинг гаштаклари (гаплар) ўйинлар билан мазмунга бой бўлсин. Уларнинг таркибида фақлга ва касбларга мос-монанд ҳаракатли ўйинлар кўпайсин. Иқтидорли ёшлар ва истеъдодли мутахассислар ҳаракатли ўйинларнинг янги турларини кўпроқ кашф этсинлар.

Қиш фақли ўйинларининг ҳам ўзгача гашти бўлади. Бунда қор отиб ўйнаш, қор бобо яшаш, қор-муз устида тайғониб (сирпаниб) учиш, чаналарда пойга (ким ўзари) қилиш, қир-адирлар устидан сойликка думалаш ёки тоғора (лаган, патнис, тахта, чана ва бошқа мосламалар) ўтириб сирпаниб учиш каби ҳаракатли ўйинлар болалар, ўсмирлар ҳатто катта-кичик эркак-аёлларнинг гоят сеvimли машғулоти бўлади. Бундай ўйинларни расмий равишда ташкил этиш, уларга жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари бош-қош бўлса мақсадга мувофиқ бўлади. Кези келса бу ўйинларнинг ҳали тартиб қоидаларини (чеклар



масофа, меъёр, тақдирлаш ва ҳ.к) ишлаб чиқиб, оммага тарқатиш зарурдир. Шу сабабдан талабалар қиш фасли ўйинларини яхши ўзлаштиришлари, янги ўйинларни ўйлаб топиб, уларни тажрибаларда синаб кўришлари лозим.

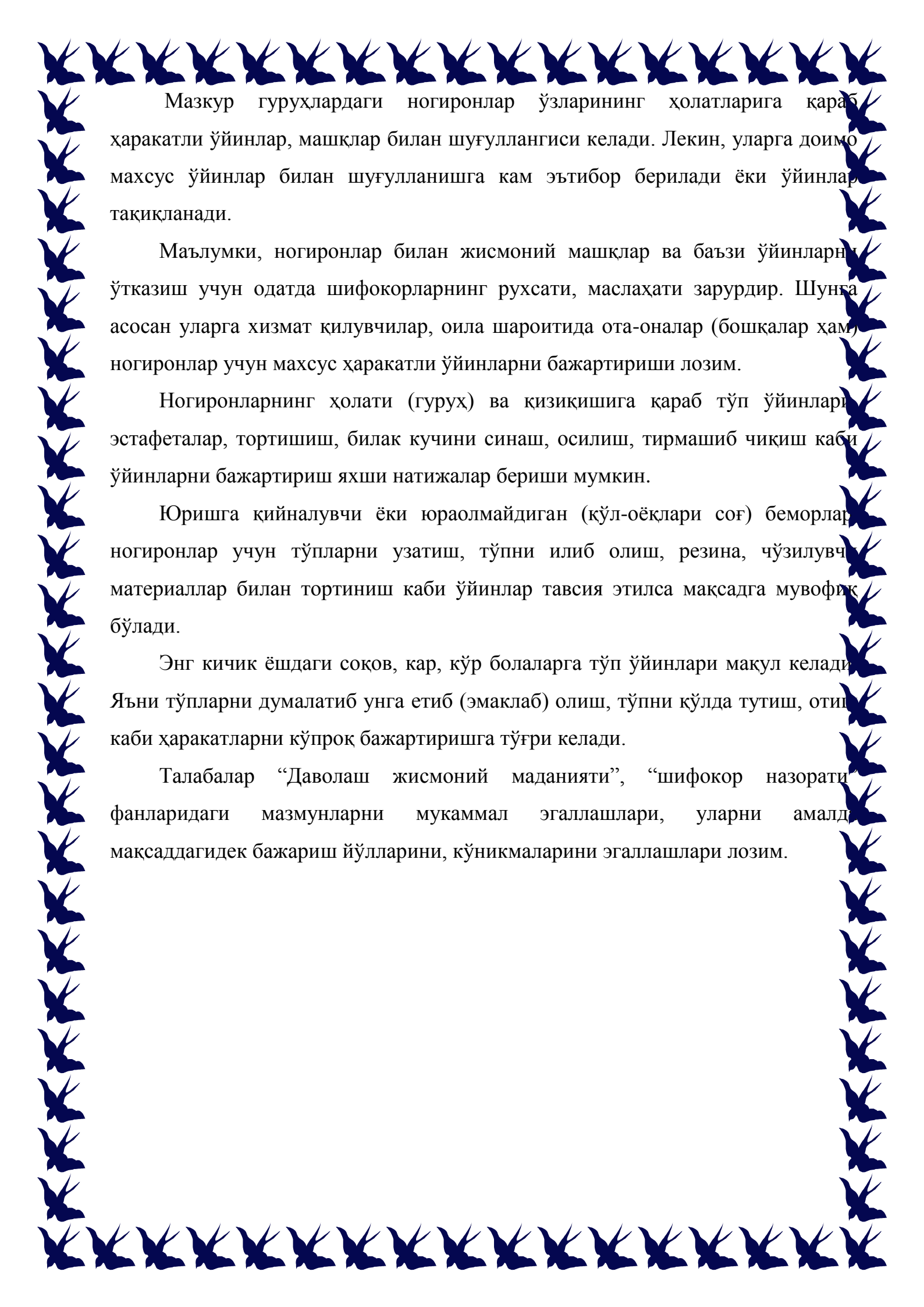
Юқорида такидланганидек, ҳар фаслнинг ўз зийнати ва ажойиб ҳислатлари мавжуд. Юртимиз табиятан гўзал манзаралар, турли хил ўйинлар учун қулай ва халқимизнинг қизиқиш ва эҳтирослари ғоят кучли. Шунинг учун аҳолини жисмоний жиҳатдан тарбиялаш, уларнинг саломатлигини яхшилаш ҳамда ўқувчи-ёшлар ва талабаларнинг маънавий ва жисмоний камолотини такомиллаштириш мақсадида ҳар фаслнинг ўз ўйинларини мазмунли қизиқарли қилиб ўтказиб бериш давр талабларидан биридир.

### **САЛОМАТЛИКНИ ТИҚЛАШ ВА НОГИРОНЛАР ЎЙИНИ**

Маълумки турли сабаблар билан каттаю-кичик ёшдаги кишилар шамоллаши ёки бошқа дардларга чалиниши табиий бир ҳолдир. Уларга энг аввало тиббий ёрдамлар кўрсатилиб, оёққа турғазилади ва жисмоний ҳаракат қилиш тавсия этилади. Шу сабабдан ёш болаларга кўпроқ тўп билан ўйнаш, очик ҳавода сайр қилиш, югуриш-сакраш ўйинларидан фойдаланиш мумкин. Катта ёшдагилар футбол, баскетбол, теннис ўйинлари ва ўзларига маъқул бўлган бошқа ҳаракатли ўйинлар (билак кучини синаш, турникда тортилиш, тўпли эстафеталар ва ҳ.к) билан машғул бўлиб, танани қизитиш, терлатиш лозим. Шунда касаллик аломатлари тезда кетади.

Каттаю-кичик ёшдаги болалар, ўсмирлар ва катта ёшдаги кишилар орасида туғма равишда ёки бирон сабаб билан ногирон бўлиб қолганлар учрайди. Ногиронликнинг турлари ғоят кўп. Уларни асосан қуйидаги катта гуруҳларга ажратиш мумкин, яъни:

1. Ҳаракат фаолияти тетик ва ўйинларга яроқлилар (қар, кўр, соқовлар ва қўл ёки оёқдан ажралганлар).
2. Юриш ва оддий ҳаракатларни бажаришга қийналувчилар (умуртка поғонаси, қўл, оёқ бўғинлари ёки мушак асаблари шикастланганлар).
3. Мосламалар (протез), аравачаларда ўтириб яшовчилар.
4. Ётиб қолганлар ва б.



Мазкур гуруҳлардаги ногиронлар ўзларининг ҳолатларига қараб ҳаракатли ўйинлар, машқлар билан шуғуллангиси келади. Лекин, уларга доимо махсус ўйинлар билан шуғулланишга кам эътибор берилади ёки ўйинлар тақиқланади.

Маълумки, ногиронлар билан жисмоний машқлар ва баъзи ўйинларни ўтказиш учун одатда шифокорларнинг руҳсати, маслаҳати зарурдир. Шунга асосан уларга хизмат қилувчилар, оила шароитида ота-оналар (бошқалар ҳам) ногиронлар учун махсус ҳаракатли ўйинларни бажартириши лозим.

Ногиронларнинг ҳолати (гуруҳ) ва қизиқишига қараб тўп ўйинлари эстафеталар, тортишиш, биллак кучини синаш, осилиш, тирмашиб чиқиш каби ўйинларни бажартириш яхши натижалар бериши мумкин.

Юришга қийналувчи ёки юраолмайдиган (қўл-оёқлари соғ) беморлар ногиронлар учун тўпларни узатиш, тўпни олиб олиш, резина, чўзилувчи материаллар билан тортиниш каби ўйинлар тавсия этилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Энг кичик ёшдаги соқов, қар, кўр болаларга тўп ўйинлари мақул келади. Яъни тўпларни думалатиб унга етиб (эмаклаб) олиш, тўпни қўлда тутиш, отиш каби ҳаракатларни кўпроқ бажартиришга тўғри келади.

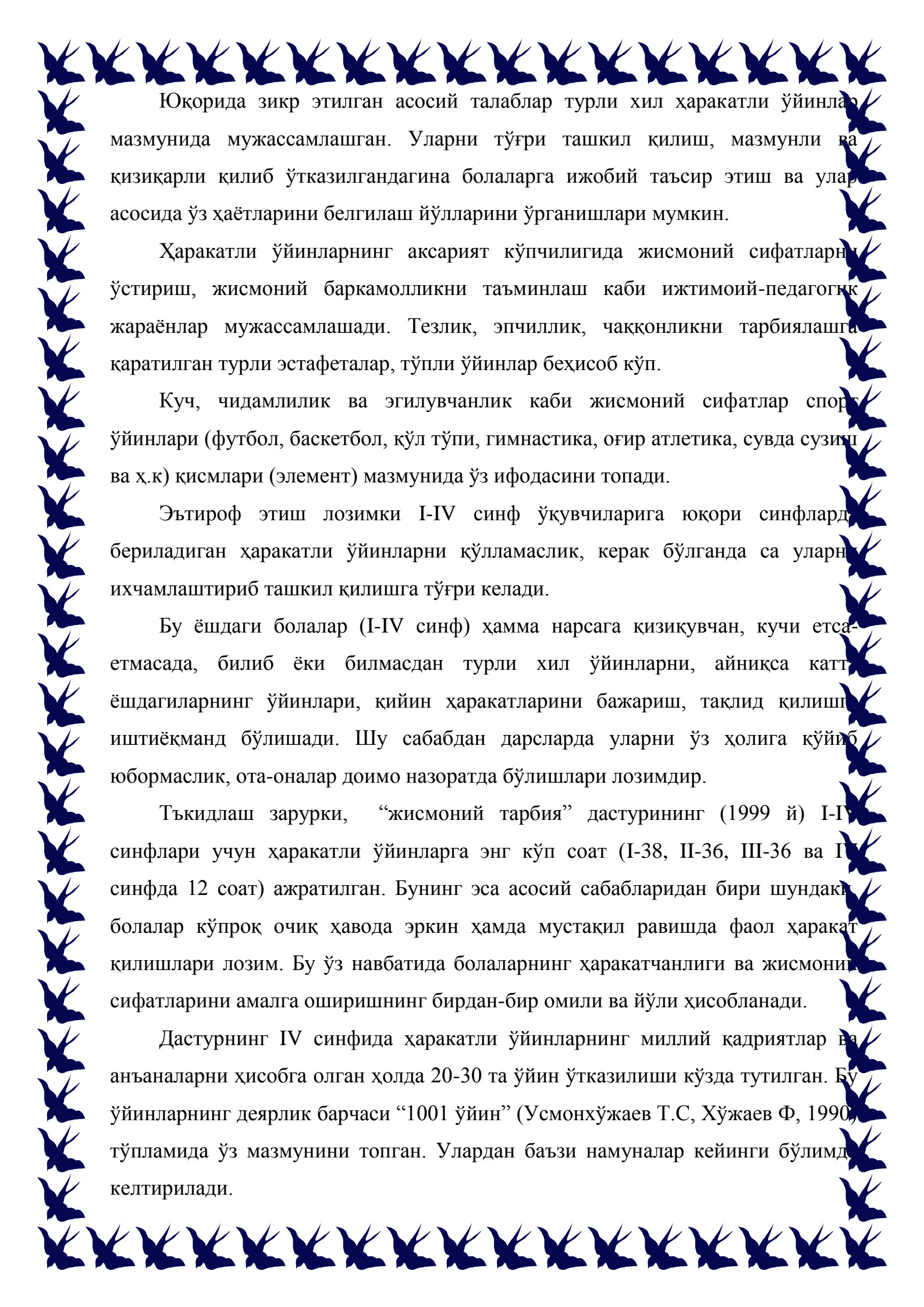
Талабалар “Даволаш жисмоний маданияти”, “шифокор назорати” фанларидаги мазмунларни мукаммал эгаллашлари, уларни амалда мақсаддагидек бажариш йўлларини, кўникмаларини эгаллашлари лозим.

## 2. Миллий ҳаракатли ўйинлар ва уларни ўқитиш методикаси.

Бошланғич синф ўқувчиларининг анатомик тузилишлари, физиологик, психологик ўзгаришлари, ички аъзолардаги кимёвий модда алмашиш жараёнлари, айниқса биомеханик (ҳаракатлантирувчи куч) жиҳатлар ўзига хос равишда хусусиятларга эга. Шу сабабдан ўсиш, ривожланиш, айниқса саломатлик жараёнлар, амалий фаол ҳаракатлар, уларда турлича кечади. Шунга асосан жисмоний тарбия дарслари, дарсдан ташқари машғулотлар, ушароитидаги бўш вақтларда болаларнинг жисмоний жиҳатдан ривожланиши чиникишига алоҳида эътибор беришни тақозо этади. Бунда ҳаракатли ўйинларнинг мазмуни, бажариш усуллари, ташкилий жараёнлари қатор вазифаларни келтириб чиқаради.

“Жисмоний тарбия” дарслари дастурида кўзда тутилган ҳаракатли ўйинларнинг асосий мақсади қуйидаги мақсадларни амалга оширишни талаб тутади, яъни:

1. Ўсиб келаётган жисм аъзоларининг тўғри ривожланишини таъминлаш (қоматни тўғри тутиш, бўғинлар ҳаракати).
2. Тана аъзоларининг (қўл, оёқ, бўғинлар ва ҳ.к) эгилувчанлиги, тез ҳаракат қилиши, чидамлилиги ва бошқа табиий ҳаракатларни тўғри, талаб даражасида ўстиришга қаратиш.
3. Ақлий ва жисмоний тарбиянинг уйғунлигини кўшиб олиб бориш.
4. Меҳнат ва Ватанпарварлик ҳис-туйғуларини шакллантириш.
5. Эстетик жиҳатдан завқ олиш, руҳий ҳолатларни мукаммаллаштириш йўллари тарбиялаш.
6. Бирон спорт тури билан шуғулланишга ҳавас уйғотиш ва қизиқтириш.
7. Табиат манзаралари, ҳайвонот ва ўсимлик дунёсини билишга интилиш тарбиятни севиш, экологик жиҳатдан муҳофаза қилишнинг аҳамиятига тушунча ҳосил қилдириш.
8. Катталарга ҳурмат, ўзини сезиш, инсон учун зарур бўлган ноз-неъматларни қадрлаш (нон, сув, озиқалар), тозалikka эътибор бериш ва ҳ.к.



Юқорида зикр этилган асосий талаблар турли хил ҳаракатли ўйинлар мазмунида мужассамлашган. Уларни тўғри ташкил қилиш, мазмунли ва қизиқарли қилиб ўтказилгандагина болаларга ижобий таъсир этиш ва улар асосида ўз ҳаётларини белгилаш йўлларини ўрганишлари мумкин.

Ҳаракатли ўйинларнинг аксарият кўпчилигида жисмоний сифатларни ўстириш, жисмоний баркамолликни таъминлаш каби ижтимоий-педагогик жараёнлар мужассамлашади. Тезлик, эпчиллик, чاقқонликни тарбиялашга қаратилган турли эстафеталар, тўпли ўйинлар беҳисоб кўп.

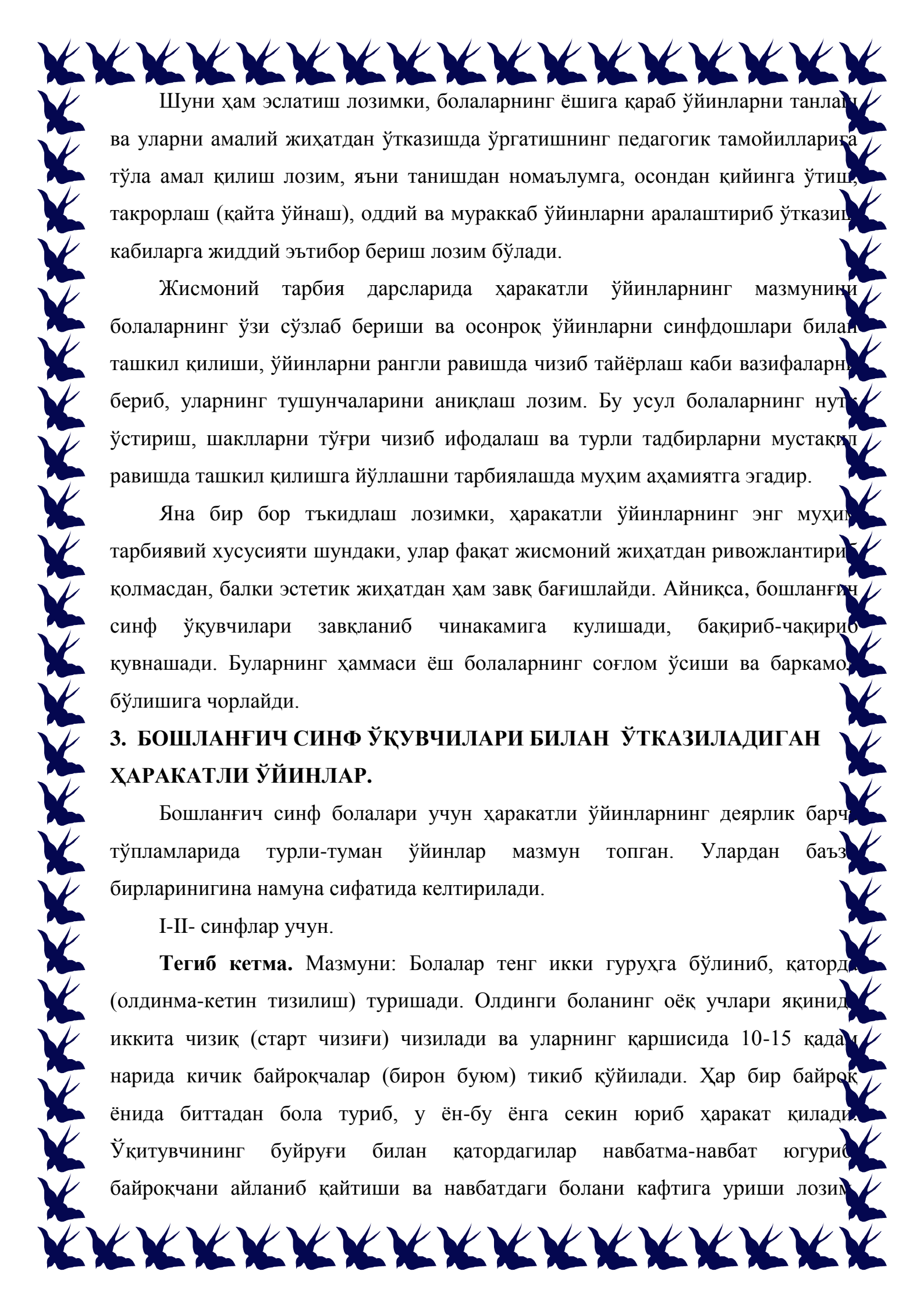
Куч, чидамлик ва эгилувчанлик каби жисмоний сифатлар спорт ўйинлари (футбол, баскетбол, қўл тўпи, гимнастика, оғир атлетика, сувда сузиш ва ҳ.к) қисмлари (элемент) мазмунида ўз ифодасини топади.

Эътироф этиш лозимки I-IV синф ўқувчиларига юқори синфларда бериладиган ҳаракатли ўйинларни қўлламаслик, керак бўлганда са уларни ихчамлаштириб ташкил қилишга тўғри келади.

Бу ёшдаги болалар (I-IV синф) ҳамма нарсага қизиқувчан, кучи етса-етмасида, билиб ёки билмасдан турли хил ўйинларни, айниқса катта ёшдагиларнинг ўйинлари, қийин ҳаракатларини бажариш, тақлид қилиш иштиёқманд бўлишади. Шу сабабдан дарсларда уларни ўз ҳолига қўйиб юбормаслик, ота-оналар доимо назоратда бўлишлари лозимдир.

Тъкидлаш зарурки, “жисмоний тарбия” дастурининг (1999 й) I-IV синфлари учун ҳаракатли ўйинларга энг кўп соат (I-38, II-36, III-36 ва IV-36 синфда 12 соат) ажратилган. Бунинг эса асосий сабабларидан бири шундаки болалар кўпроқ очик ҳавода эркин ҳамда мустақил равишда фаол ҳаракат қилишлари лозим. Бу ўз навбатида болаларнинг ҳаракатчанлиги ва жисмоний сифатларини амалга оширишнинг бирдан-бир омили ва йўли ҳисобланади.

Дастурнинг IV синфида ҳаракатли ўйинларнинг миллий қадриятлар ва анъаналарни ҳисобга олган ҳолда 20-30 та ўйин ўтказилиши кўзда тутилган. Бу ўйинларнинг деярлик барчаси “1001 ўйин” (Усмонхўжаев Т.С, Хўжаев Ф, 1990) тўпламида ўз мазмунини топган. Улардан баъзи намуналар кейинги бўлимда келтирилади.



Шуни ҳам эслатиш лозимки, болаларнинг ёшига қараб ўйинларни танлаш ва уларни амалий жиҳатдан ўтказишда ўргатишнинг педагогик тамойилларига тўла амал қилиш лозим, яъни танишдан номаълумга, осондан қийинга ўтиш, такрорлаш (қайта ўйнаш), оддий ва мураккаб ўйинларни аралаштириб ўтказиш кабиларга жиддий эътибор бериш лозим бўлади.

Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинларнинг мазмунини болаларнинг ўзи сўзлаб бериши ва осонроқ ўйинларни синфдошлари билан ташкил қилиши, ўйинларни рангли равишда чизиб тайёрлаш каби вазифаларни бериб, уларнинг тушунчаларини аниқлаш лозим. Бу усул болаларнинг нутқни ўстириш, шаклларни тўғри чизиб ифодалаш ва турли тадбирларни мустакил равишда ташкил қилишга йўллашни тарбиялашда муҳим аҳамиятга эгадир.

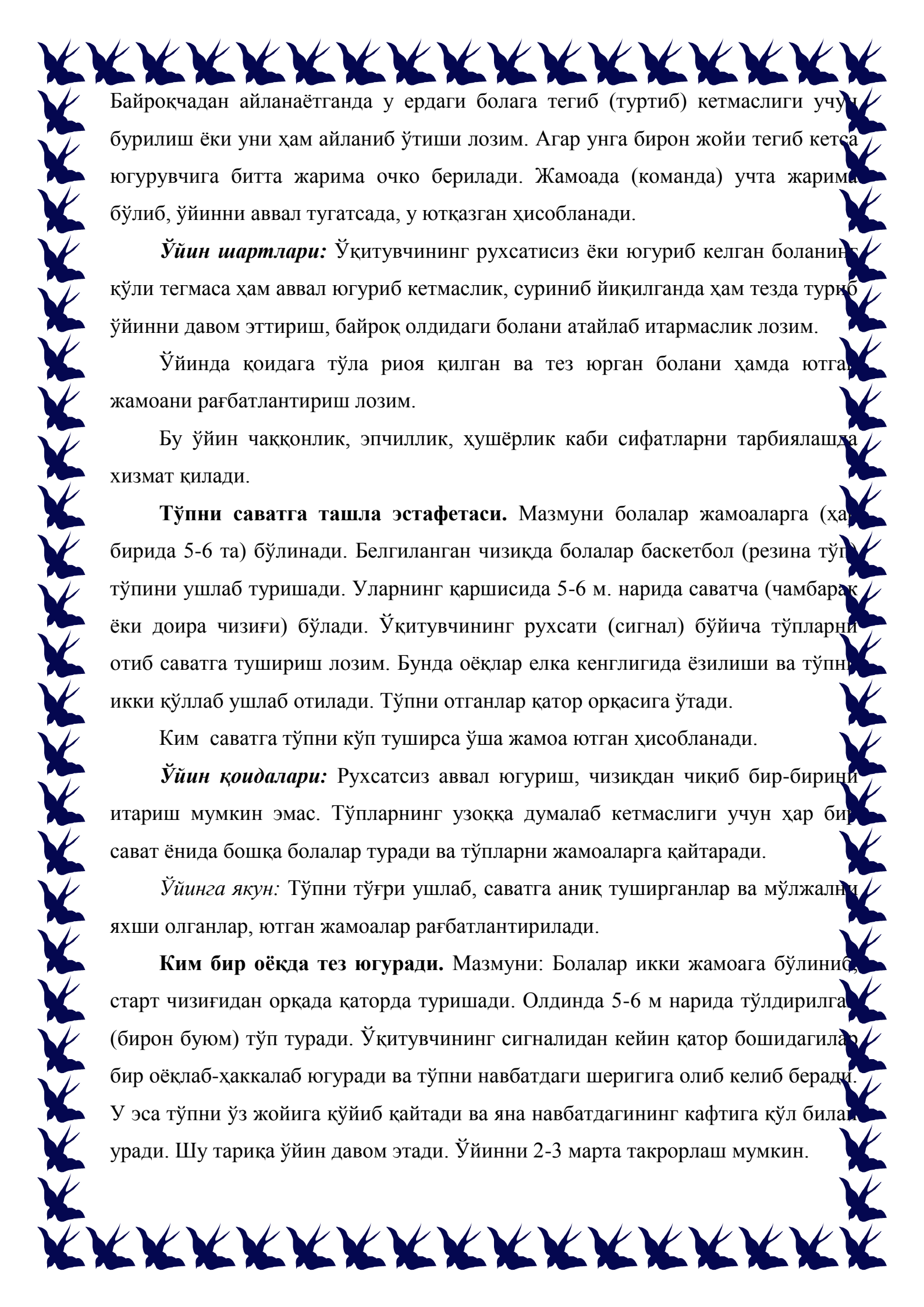
Яна бир бор тикидлаш лозимки, ҳаракатли ўйинларнинг энг муҳим тарбиявий хусусияти шундаки, улар фақат жисмоний жиҳатдан ривожлантириш қолмасдан, балки эстетик жиҳатдан ҳам завқ бағишлайди. Айниқса, бошланғич синф ўқувчилари завқланиб чинакамига кулишади, бақириб-чақириб қувнашади. Буларнинг ҳаммаси ёш болаларнинг соғлом ўсиши ва баркамол бўлишига чорлайди.

### **3. БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИ БИЛАН ЎТКАЗИЛАДИГАН ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР.**

Бошланғич синф болалари учун ҳаракатли ўйинларнинг деярлик барча тўпламларида турли-туман ўйинлар мазмун топган. Улардан баъзи бирларинигина намуна сифатида келтирилади.

I-II- синфлар учун.

**Тегиб кетма.** Мазмуни: Болалар тенг икки гуруҳга бўлиниб, қаторда (олдинма-кетин тизилиш) туришади. Олдинги боланинг оёқ учлари яқинда иккита чизиқ (старт чизиғи) чизилади ва уларнинг қаршисида 10-15 қадам нарида кичик байроқчалар (бирон буюм) тикиб қўйилади. Ҳар бир байроқ ёнида биттадан бола туриб, у ён-бу ёнга секин юриб ҳаракат қилади. Ўқитувчининг буйруғи билан қатордагилар навбатма-навбат югуриб байроқчани айланиб қайтиши ва навбатдаги болани қафтига уриши лозим.



Байроқчадан айланаётганда у ердаги болага тегиб (туртиб) кетмаслиги учун бурилиш ёки уни ҳам айланиб ўтиши лозим. Агар унга бирон жойи тегиб кетса югурувчига битта жарима очко берилади. Жамоада (команда) учта жарима бўлиб, ўйинни аввал тугатсада, у ютказган ҳисобланади.

**Ўйин шартлари:** Ўқитувчининг рухсатисиз ёки югуриб келган боланинг қўли тегмаса ҳам аввал югуриб кетмаслик, сурилиб йиқилганда ҳам тезда туриб ўйинни давом эттириш, байроқ олдидаги болани атайлаб итармаслик лозим.

Ўйинда қоидага тўла риоя қилган ва тез юрган болани ҳамда ютган жамоани рағбатлантириш лозим.

Бу ўйин чاقқонлик, эпчиллик, хушёрлик каби сифатларни тарбиялашда хизмат қилади.

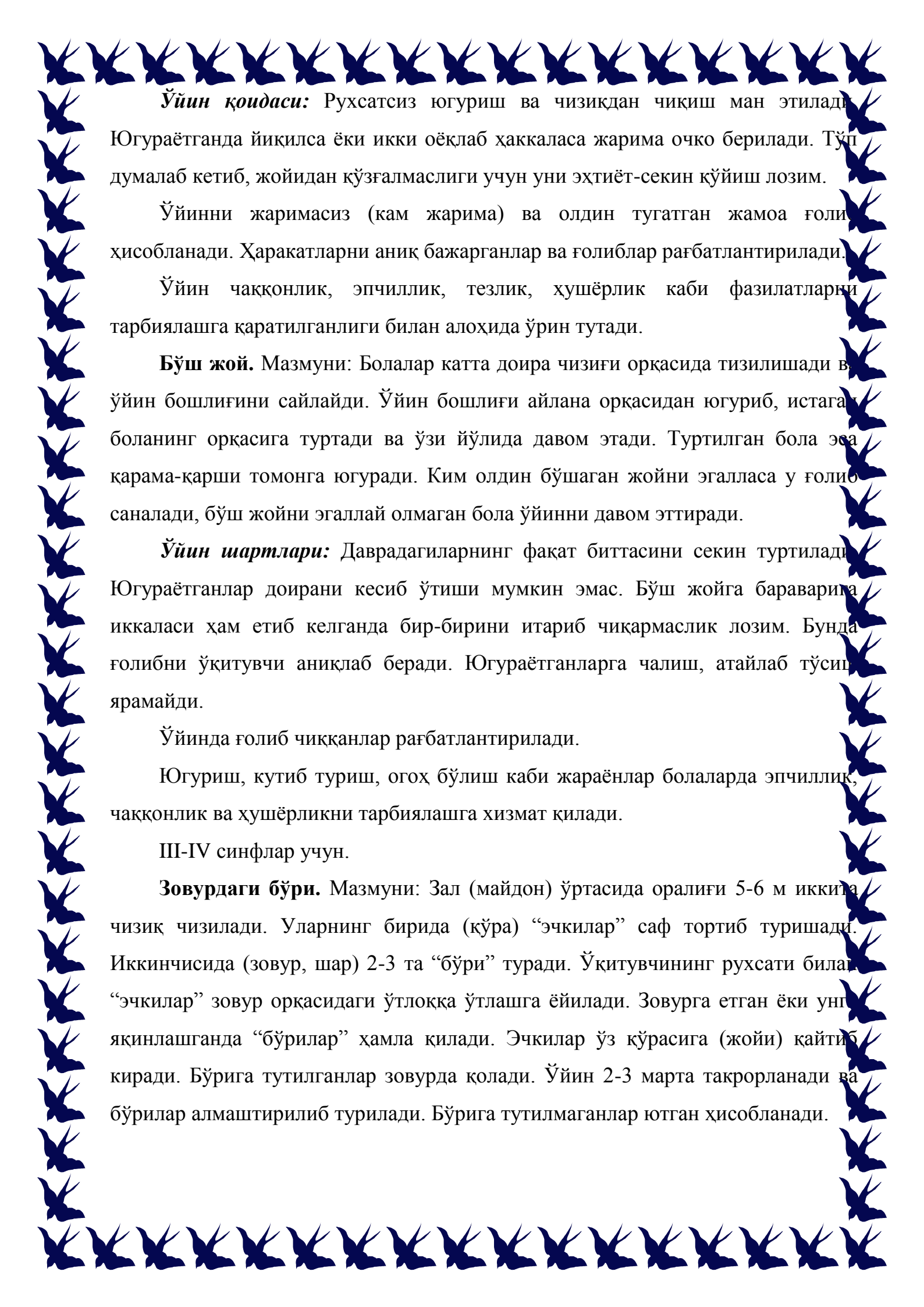
**Тўпни саватга ташла эстафетаси.** Мазмуни болалар жамоаларга (ҳар бирида 5-6 та) бўлинади. Белгиланган чизикда болалар баскетбол (резина тўп) тўпини ушлаб туришади. Уларнинг қаршисида 5-6 м. нарида саватча (чамбарак ёки доира чизиғи) бўлади. Ўқитувчининг рухсати (сигнал) бўйича тўпларни отиб саватга тушириш лозим. Бунда оёқлар елка кенглигида ёзилиши ва тўпни икки қўллаб ушлаб отилади. Тўпни отганлар қатор орқасига ўтади.

Ким саватга тўпни кўп туширса ўша жамоа ютган ҳисобланади.

**Ўйин қоидалари:** Рухсатсиз аввал югуриш, чизикдан чиқиб бир-бирига итариш мумкин эмас. Тўпларнинг узокқа думалаб кетмаслиги учун ҳар бир сават ёнида бошқа болалар туради ва тўпларни жамоаларга қайтаради.

**Ўйинга яқун:** Тўпни тўғри ушлаб, саватга аниқ туширганлар ва мўлжалли яхши олганлар, ютган жамоалар рағбатлантирилади.

**Ким бир оёқда тез югуради.** Мазмуни: Болалар икки жамоага бўлиниб, старт чизигидан орқада қаторда туришади. Олдинда 5-6 м нарида тўлдирилган (бирон буюм) тўп туради. Ўқитувчининг сигналидан кейин қатор бошидагилар бир оёқлаб-ҳаққалаб югуради ва тўпни навбатдаги шеригига олиб келиб беради. У эса тўпни ўз жойига қўйиб қайтади ва яна навбатдагининг кафтига қўл билади. Уради. Шу тариқа ўйин давом этади. Ўйинни 2-3 марта такрорлаш мумкин.



**Ўйин қондаси:** Рухсатсиз югуриш ва чизикдан чиқиш ман этилади. Югураётганда йиқилса ёки икки оёқлаб ҳаққаласа жарима очко берилади. Тўп думалаб кетиб, жойидан қўзғалмаслиги учун уни эҳтиёт-секин қўйиш лозим.

Ўйинни жаримасиз (кам жарима) ва олдин тугатган жамоа ғолиб ҳисобланади. Ҳаракатларни аниқ бажарганлар ва ғолиблар рағбатлантирилади.

Ўйин чاقқонлик, эпчиллик, тезлик, ҳушёрлик каби фазилатларни тарбиялашга қаратилганлиги билан алоҳида ўрин тутади.

**Бўш жой.** Мазмуни: Болалар катта доира чизиғи орқасида тизилишади ва ўйин бошлиғини сайлайди. Ўйин бошлиғи айлана орқасидан югуриб, истаган боланинг орқасига туртади ва ўзи йўлида давом этади. Туртилган бола эса қарама-қарши томонга югуради. Ким олдин бўшаган жойни эгалласа у ғолиб саналади, бўш жойни эгаллай олмаган бола ўйинни давом эттиради.

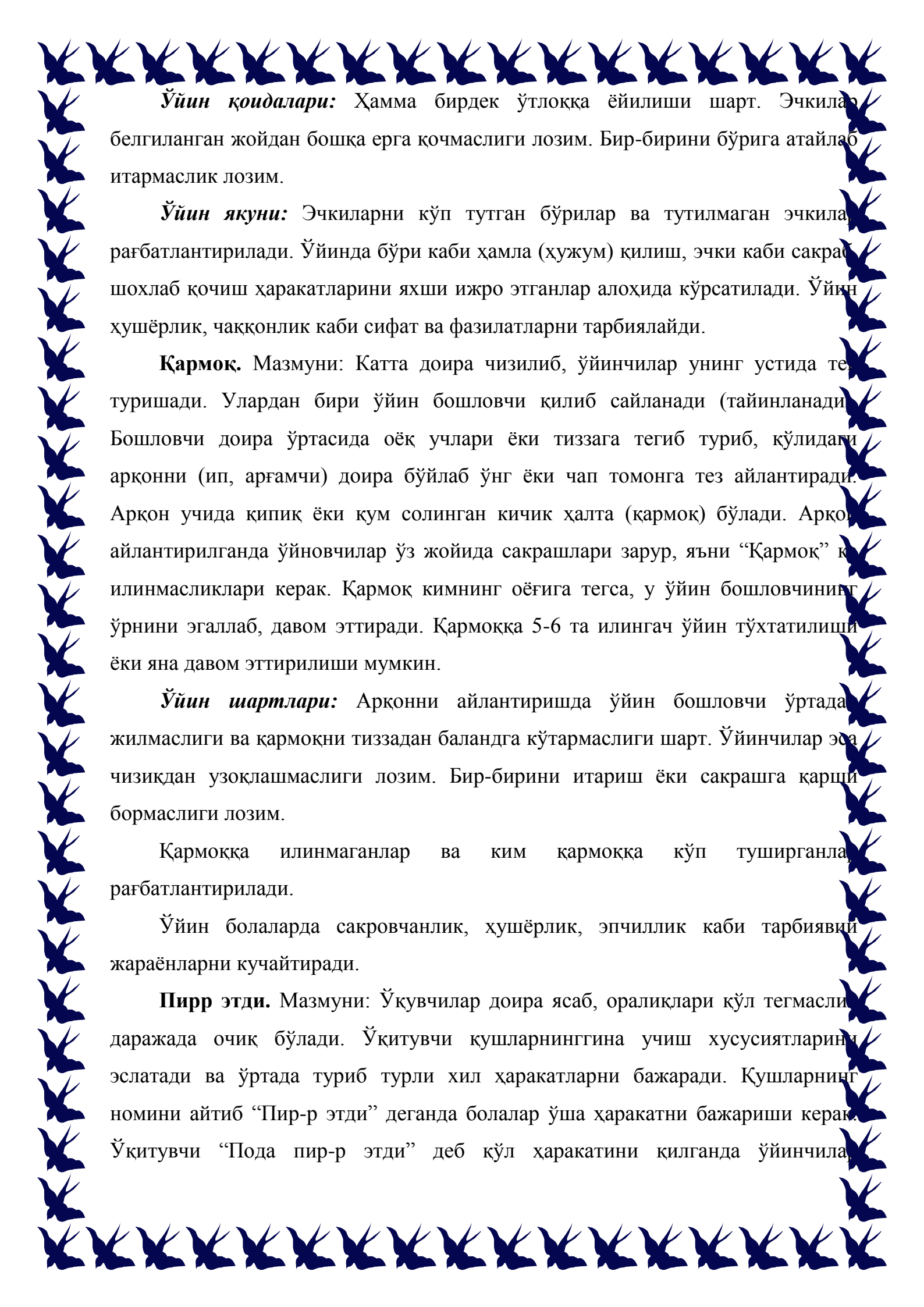
**Ўйин шартлари:** Даврадагиларнинг фақат биттасини секин туртилади. Югураётганлар доирани кесиб ўтиши мумкин эмас. Бўш жойга бараварига иккаласи ҳам етиб келганда бир-бирини итариб чиқармаслик лозим. Бунда ғолибни ўқитувчи аниқлаб беради. Югураётганларга чалиш, атайлаб тўсиш ярамайди.

Ўйинда ғолиб чиққанлар рағбатлантирилади.

Югуриш, кутиб туриш, огоҳ бўлиш каби жараёнлар болаларда эпчиллик, чакқонлик ва ҳушёрликни тарбиялашга хизмат қилади.

III-IV синфлар учун.

**Зовурдаги бўри.** Мазмуни: Зал (майдон) ўртасида оралиғи 5-6 м иккита чизик чизилади. Уларнинг бирида (кўра) “эчкилар” саф тортиб туришади. Иккинчисида (зовур, шар) 2-3 та “бўри” туради. Ўқитувчининг рухсати билан “эчкилар” зовур орқасидаги ўтлоққа ўтлашга ёйилади. Зовурга етган ёки унга яқинлашганда “бўрилар” ҳамла қилади. Эчкилар ўз кўрасига (жойи) қайтиб киради. Бўрига тутилганлар зовурда қолади. Ўйин 2-3 марта такрорланади ва бўрилар алмаштирилиб турилади. Бўрига тутилмаганлар ютган ҳисобланади.



**Ўйин қоидалари:** Ҳамма бирдек ўтлоққа ёйилиши шарт. Эчкилар белгиланган жойдан бошқа ерга қочмаслиги лозим. Бир-бирини бўрига атайлаб итармаслик лозим.

**Ўйин яқуни:** Эчкиларни кўп тутган бўрилар ва тутилмаган эчкилар рағбатлантирилади. Ўйинда бўри каби ҳамла (хужум) қилиш, эчки каби сакраб шохлаб қочиш ҳаракатларини яхши ижро этганлар алоҳида кўрсатилади. Ўйин хушёрлик, чакқонлик каби сифат ва фазилатларни тарбиялайди.

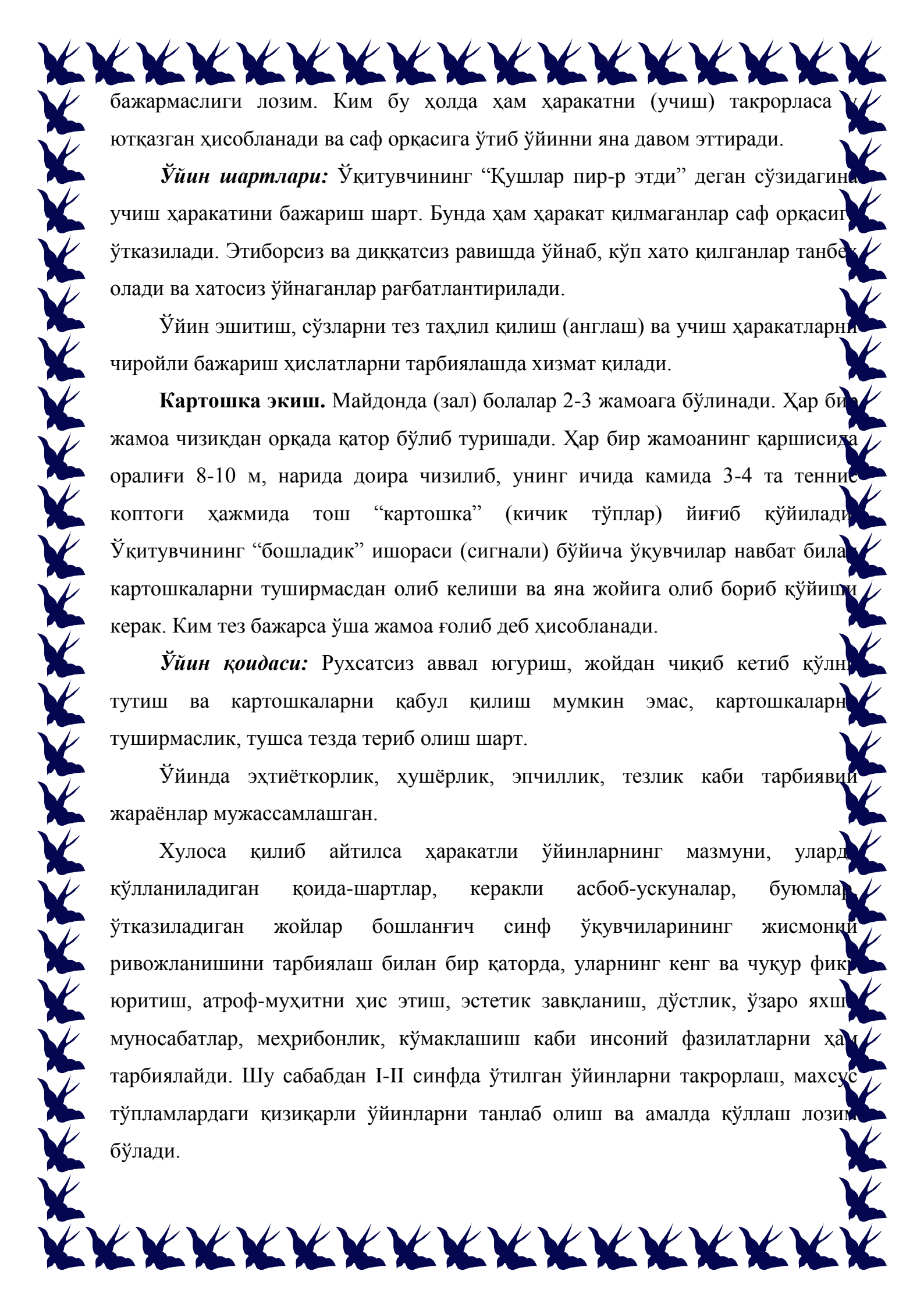
**Қармоқ.** Мазмуни: Катта доира чизилиб, ўйинчилар унинг устида тегиб туришади. Улардан бири ўйин бошловчи қилиб сайланади (тайинланади). Бошловчи доира ўртасида оёқ учлари ёки тиззага тегиб туриб, қўлидаги арқонни (ип, арғамчи) доира бўйлаб ўнг ёки чап томонга тез айлантиради. Арқон учида қипиқ ёки қум солинган кичик ҳалта (қармоқ) бўлади. Арқон айлантилганда ўйновчилар ўз жойида сакрашлари зарур, яъни “Қармоқ” қилинмасликлари керак. Қармоқ кимнинг оёғига тегса, у ўйин бошловчининг ўрнини эгаллаб, давом эттиради. Қармоққа 5-6 та илингач ўйин тўхтатилиши ёки яна давом эттирилиши мумкин.

**Ўйин шартлари:** Арқонни айлантиришда ўйин бошловчи ўртада қолмаслиги ва қармоқни тиззадан баландга кўтармаслиги шарт. Ўйинчилар эса чизикдан узоқлашмаслиги лозим. Бир-бирини итариш ёки сакрашга қарши бормаслиги лозим.

Қармоққа илинмаганлар ва ким қармоққа кўп туширганлар рағбатлантирилади.

Ўйин болаларда сакровчанлик, хушёрлик, эпчиллик каби тарбиявий жараёнларни кучайтиради.

**Пирр этди.** Мазмуни: Ўқувчилар доира ясаб, ораликлари қўл тегмаслик даражада очиқ бўлади. Ўқитувчи қушларнинггина учиш хусусиятларини эслатади ва ўртада туриб турли хил ҳаракатларни бажаради. Қушларнинг номини айтиб “Пирр этди” деганда болалар ўша ҳаракатни бажариши керак. Ўқитувчи “Пода пирр этди” деб қўл ҳаракатини қилганда ўйинчилар



бажармаслиги лозим. Ким бу ҳолда ҳам ҳаракатни (учиш) такрорласа у ютқазган ҳисобланади ва саф орқасига ўтиб ўйинни яна давом эттиради.

**Ўйин шартлари:** Ўқитувчининг “Қушлар пир-р этди” деган сўзидагина учиш ҳаракатини бажариш шарт. Бунда ҳам ҳаракат қилмаганлар саф орқасига ўтказилади. Этиборсиз ва диққатсиз равишда ўйнаб, кўп хато қилганлар танбеҳ олади ва хатосиз ўйнаганлар рағбатлантирилади.

Ўйин эшитиш, сўзларни тез таҳлил қилиш (англаш) ва учиш ҳаракатларни чиройли бажариш ҳислатларни тарбиялашда хизмат қилади.

**Картошка экиш.** Майдонда (зал) болалар 2-3 жамоага бўлинади. Ҳар бир жамоа чизикдан орқада қатор бўлиб туришади. Ҳар бир жамоанинг қаршисига оралиғи 8-10 м, нарида доира чизилиб, унинг ичида камида 3-4 та теннис коптоғи ҳажмида тош “картошка” (кичик тўплар) йиғиб қўйилади. Ўқитувчининг “бошладик” ишораси (сигнали) бўйича ўқувчилар навбат билан картошкаларни туширмасдан олиб келиши ва яна жойига олиб бориб қўйиши керак. Ким тез бажарса ўша жамоа ғолиб деб ҳисобланади.

**Ўйин қоидаси:** Рухсатсиз аввал югуриш, жойдан чиқиб кетиб қўлни тутиш ва картошкаларни қабул қилиш мумкин эмас, картошкаларни туширмаслик, тушса тезда териб олиш шарт.

Ўйинда эҳтиёткорлик, ҳушёрлик, эпчиллик, тезлик каби тарбиявий жараёнлар мужассамлашган.

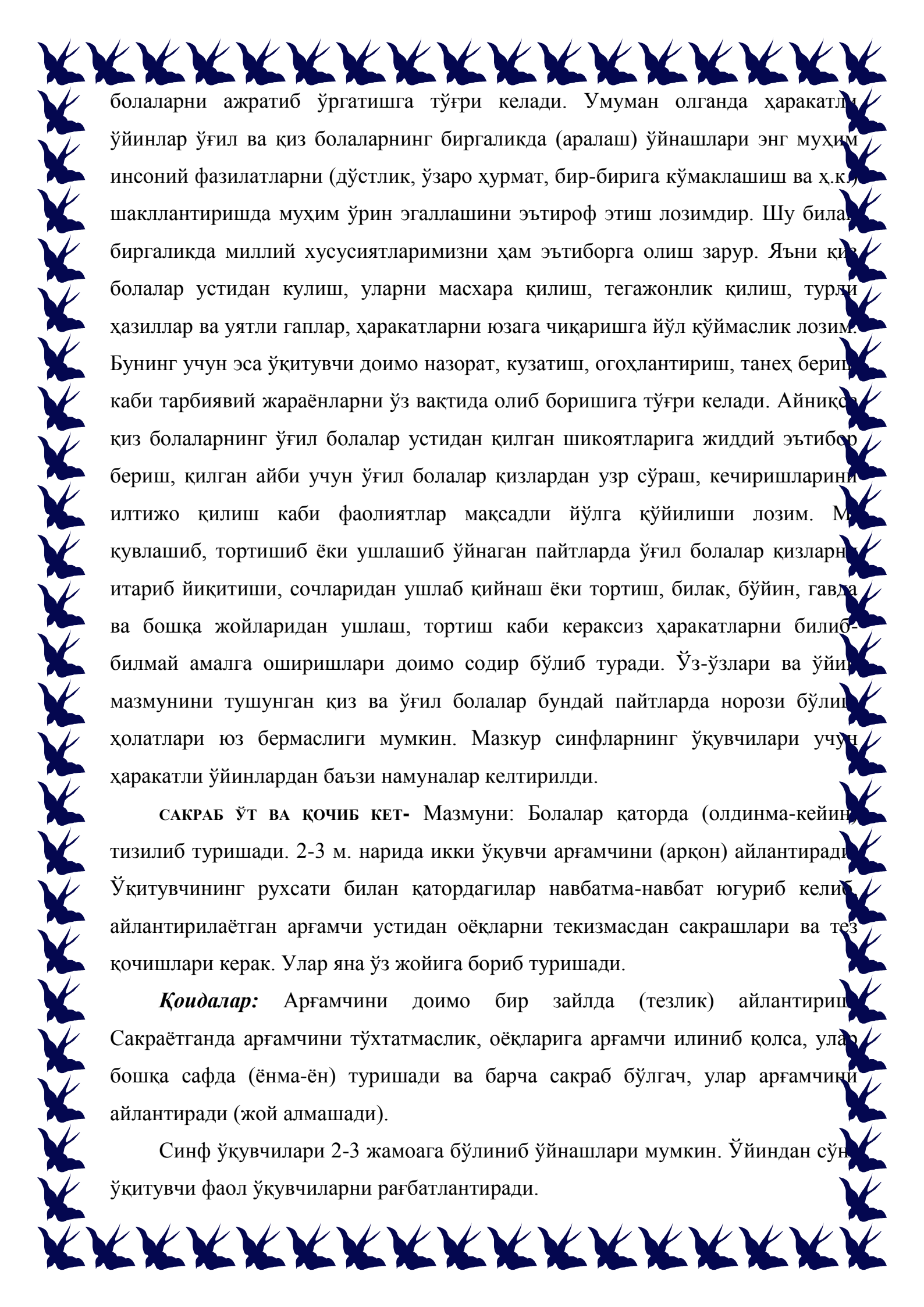
Хулоса қилиб айтилса ҳаракатли ўйинларнинг мазмуни, уларда қўлланиладиган қоида-шартлар, керакли асбоб-ускуналар, буюмлар ўтказиладиган жойлар бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланишини тарбиялаш билан бир қаторда, уларнинг кенг ва чуқур фикр юритиш, атроф-муҳитни ҳис этиш, эстетик завқланиш, дўстлик, ўзаро яхши муносабатлар, меҳрибонлик, кўмаклашиш каби инсоний фазилатларни ҳам тарбиялайди. Шу сабабдан I-II синфда ўтилган ўйинларни такрорлаш, махсус тўплардаги қизиқарли ўйинларни танлаб олиш ва амалда қўллаш лозим бўлади.

#### 4. V-VII- синф ўқувчилари билан ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар.

Давлат таълим стандартларининг “Жисмоний тарбия” ўқув дастурида V-VII синфларда ҳаракатли ўйинларга алоҳида ўрин берилган. Лекин соатлар миқдори (2 соатдан) жуда кам бўлсада, дарсларнинг мақсади ва мазмунини қараб ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва улардан мақсадли фойдаланиш кўзда тутилади. Дастурда кўрсатилишича V- синфда: “Соққа”, “Олиб қочар”, “Чирғизак”, “Тўпни айлана ичига туширма”, “Кўриқчи”, “Қулоқ чўзма”, “Тўп ўртага”, “Кенгуруча”, “Арғамчи билан эстафета”, “Сакраб ўт ва қочиб кет”, “Биргалашиб сакраймиз”, “Кучлилар ва чаққонлар”, “Тўсиқлардан ошиб ўтиш”, “Ким узокқа отади”, “Саватга тўп тушириш”, “Тортишмачоқ”, “Узатдингми, ўтир”, “Доирага торт”, “Хўрозлар жанги”, “Жуфт-жуфт бўлиб тортишинг”, “Қармоқча”, “Қирқ тош”, “Чўпон”, “Чавандозлар”, “Қовун полизида”, “Сеҳирли катаклар”, “Машқни бажар, эслаб қол” каби ҳаракатли ўйинларни ўтказиш тавсия этилади. Эътироф этиш лозимки, мазкур ўйинлар орқали барча жисмоний сифатларни шакллантириш ва инсоний фазилатларни тарбиялашда тарбиявий жиҳатлар мужассам этилган.

V-VII синфларда юқорида кўрсатилган ўйинларни такрорлаш ва “Оқсуяк”, “Отишма”, “Математик ўйин”, “Тўртта устун”, “Бўрон”, “Футбол эстафетаси”, “Тун ва кун”, “Оммавий тўп”, “Баскетбол эстафетаси”, “Номерни чақиринг”, “Бўш ўрин”, (VI-синф), “Олимпия глобуси”, “Подачи”, “Кўриқчи”, “Тўп капитанга”, “Ғилдирак”, “Арқон тортиш”, “Мерган”, “Тақиқланган ҳаракат”, “Кечиб ўтиш”, “Тез олиб ўт” (VII синф) каби ўйинлар тавсия этилган.

Эслатиш жоизки, V-VII синф ўқувчиларининг ақлий ва жисмоний жиҳатдан ўсишлари, айниқса гавда тузилиши, бўйнинг ўсиши ҳаракатчанликнинг ошиши тезда кўзга ташланади. Бу даврда ўғил ва қиз болаларнинг жисмоний камолотида фарқлар вужудга келади, яъни ўғил болаларда тезлик, эпчиллик ва кучлилилик каби жисмоний сифатлар қизларга нисбатан анча устун туради. Шу сабабдан жисмоний тарбиянинг бошқоқ соҳаларидаги каби, ҳаракатли ўйинларнинг баъзи турлари бўйича ўғил ва қиз

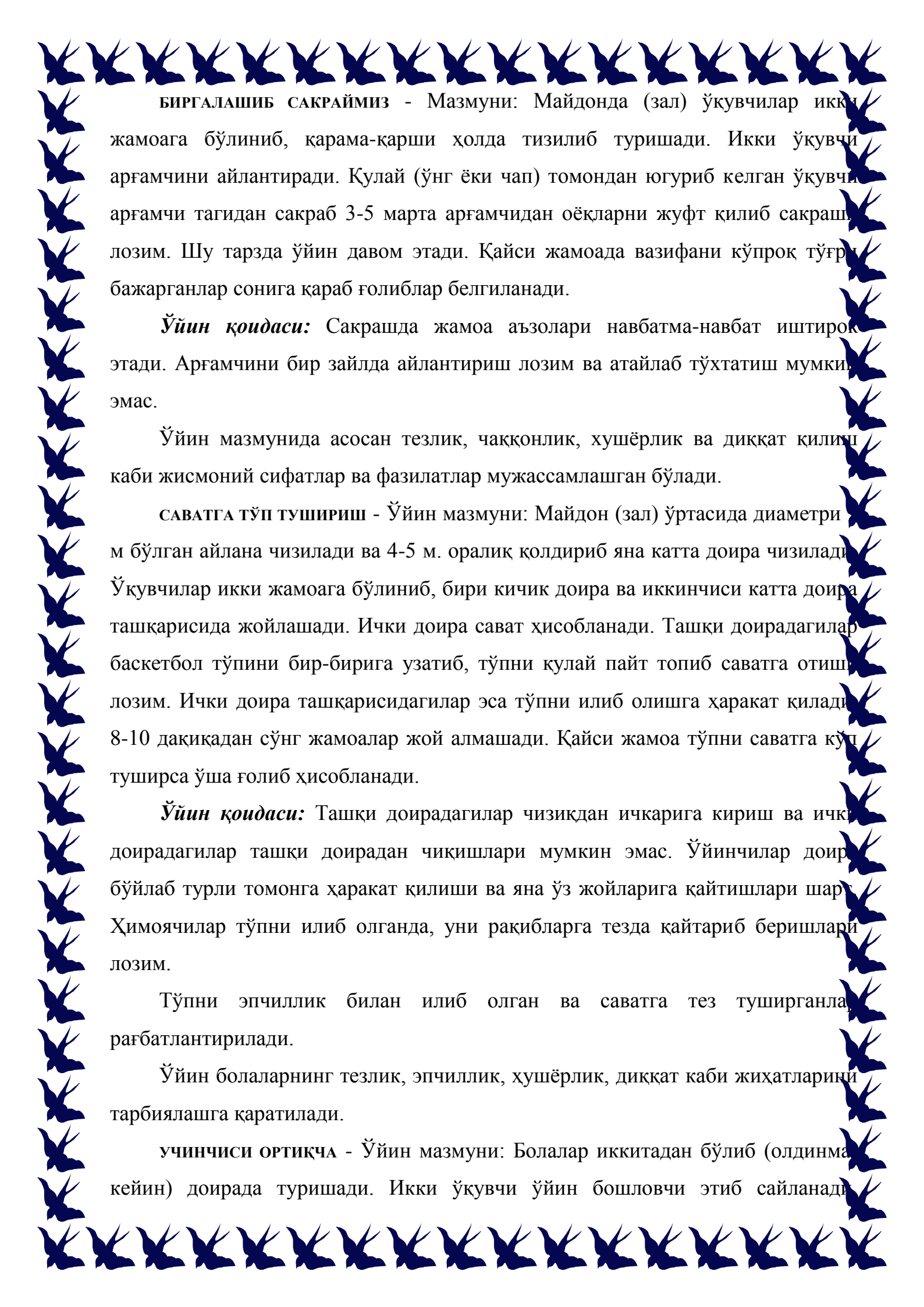


болаларни ажратиб ўргатишга тўғри келади. Умуман олганда ҳаракатли ўйинлар ўғил ва қиз болаларнинг биргаликда (аралаш) ўйнашлари энг муҳим инсоний фазилатларни (дўстлик, ўзаро ҳурмат, бир-бирига кўмаклашиш ва ҳ.к.) шакллантиришда муҳим ўрин эгаллашини эътироф этиш лозимдир. Шу билан биргаликда миллий хусусиятларимизни ҳам эътиборга олиш зарур. Яъни қиз болалар устидан кулиш, уларни масхара қилиш, тегажонлик қилиш, турли ҳазиллар ва уятли гаплар, ҳаракатларни юзага чиқаришга йўл қўймаслик лозим. Бунинг учун эса ўқитувчи доимо назорат, кузатиш, огоҳлантириш, танеҳ бериш каби тарбиявий жараёнларни ўз вақтида олиб боришига тўғри келади. Айниқса қиз болаларнинг ўғил болалар устидан қилган шикоятларига жиддий эътибор бериш, қилган айби учун ўғил болалар қизлардан узр сўраш, кечиришларини илтижо қилиш каби фаолиятлар мақсадли йўлга қўйилиши лозим. Мазкур қувлашиб, тортишиб ёки ушлашиб ўйнаган пайтларда ўғил болалар қизларни итариб йиқитиши, сочларидан ушлаб қийнаш ёки тортиш, билак, бўйин, гавда ва бошқа жойларидан ушлаш, тортиш каби кераксиз ҳаракатларни билиб-билмай амалга оширишлари доимо содир бўлиб туради. Ўз-ўзлари ва ўйин мазмунини тушунган қиз ва ўғил болалар бундай пайтларда норози бўлиш ҳолатлари юз бермаслиги мумкин. Мазкур синфларнинг ўқувчилари учун ҳаракатли ўйинлардан баъзи намуналар келтирилди.

**САКРАБ ЎТ ВА ҚОЧИБ КЕТ-** Мазмуни: Болалар қаторда (олдинма-кейин) турилиб туришади. 2-3 м. нарида икки ўқувчи арғамчини (арқон) айлантиради. Ўқитувчининг рухсати билан қатордагилар навбатма-навбат югуриб келиб айлантираётган арғамчи устидан оёқларни текизмасдан сакрашлари ва тез қочишлари керак. Улар яна ўз жойига бориб туришади.

**Қоидалар:** Арғамчини доимо бир зайлда (тезлик) айлантириш. Сакраётганда арғамчини тўхтатмаслик, оёқларига арғамчи илиниб қолса, улар бошқа сафда (ёнма-ён) туришади ва барча сакраб бўлгач, улар арғамчини айлантиради (жой алмашади).

Синф ўқувчилари 2-3 жамоага бўлиниб ўйнашлари мумкин. Ўйиндан сўнгра ўқитувчи фаол ўқувчиларни рағбатлантиради.



**БИРГАЛАШИБ САКРАЙМИЗ** - Мазмуни: Майдонда (зал) ўқувчилар икки жамоага бўлиниб, карама-қарши ҳолда тизилиб туришади. Икки ўқувчи арғамчини айлантиради. Қулай (ўнг ёки чап) томондан югуриб келган ўқувчи арғамчи тагидан сакраб 3-5 марта арғамчидан оёқларни жуфт қилиб сакраш лозим. Шу тарзда ўйин давом этади. Қайси жамоада вазифани кўпроқ тўғри бажарганлар сонига қараб ғолиблар белгиланади.

**Ўйин қондаси:** Сакрашда жамоа аъзолари навбатма-навбат иштирок этади. Арғамчини бир зайлда айлантириш лозим ва атайлаб тўхтатиш мумкин эмас.

Ўйин мазмунида асосан тезлик, чакқонлик, хушёрлик ва диққат қилиш каби жисмоний сифатлар ва фазилатлар мужассамлашган бўлади.

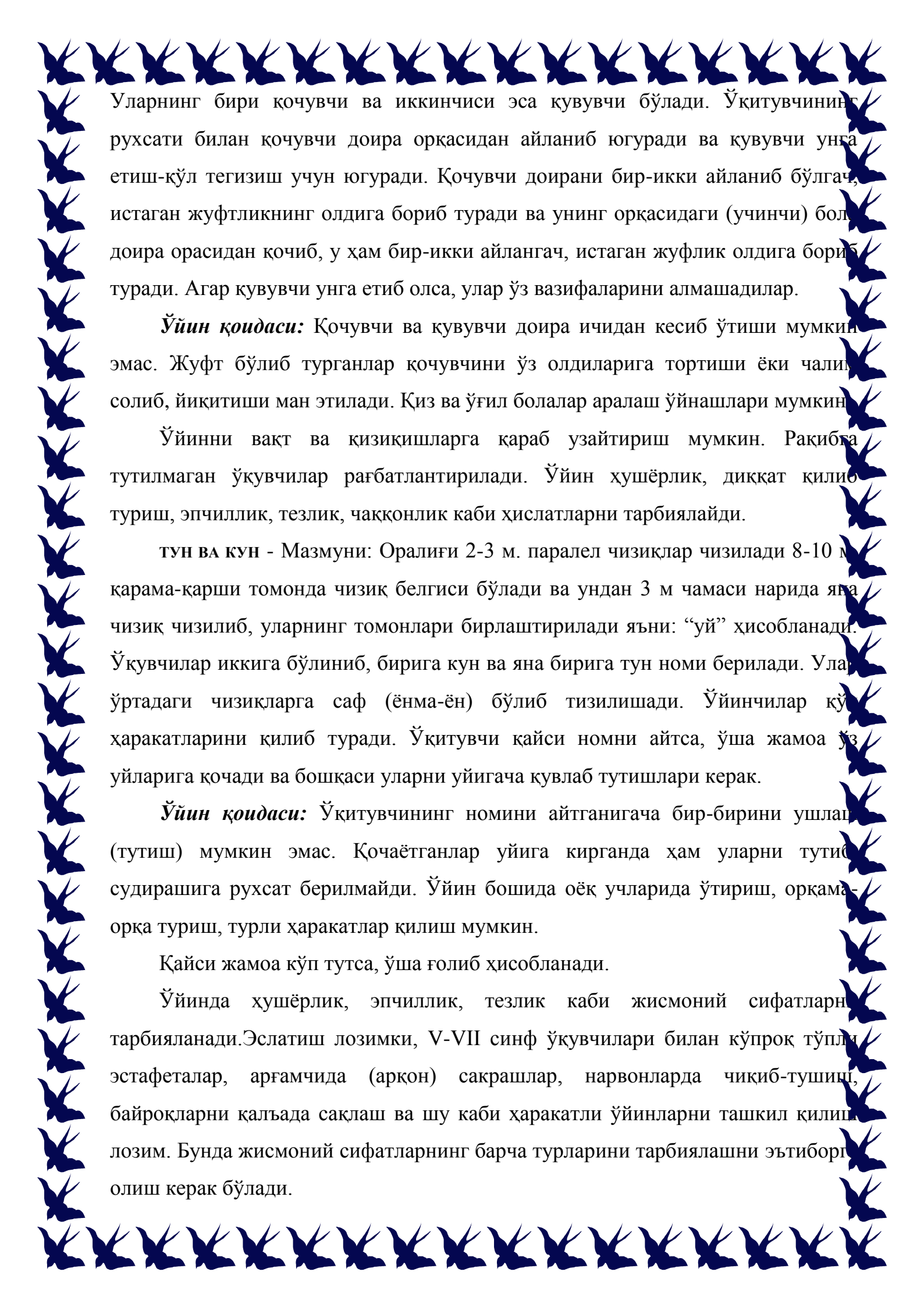
**САВАТГА ТЎП ТУШИРИШ** - Ўйин мазмуни: Майдон (зал) ўртасида диаметри м бўлган айлана чизилади ва 4-5 м. оралиқ қолдириб яна катта доира чизилади. Ўқувчилар икки жамоага бўлиниб, бири кичик доира ва иккинчиси катта доира ташқарисида жойлашади. Ички доира сават ҳисобланади. Ташқи доирадагилар баскетбол тўпини бир-бирига узатиб, тўпни қулай пайт топиб саватга отиш лозим. Ички доира ташқарисидагилар эса тўпни илиб олишга ҳаракат қилади. 8-10 дақиқадан сўнг жамоалар жой алмашади. Қайси жамоа тўпни саватга кўп туширса ўша ғолиб ҳисобланади.

**Ўйин қондаси:** Ташқи доирадагилар чизикдан ичкарига кириш ва ички доирадагилар ташқи доирадан чиқишлари мумкин эмас. Ўйинчилар доира бўйлаб турли томонга ҳаракат қилиши ва яна ўз жойларига қайтишлари шарҳсиз. Ҳимоячилар тўпни илиб олганда, уни рақибларга тезда қайтариб беришлари лозим.

Тўпни эпчиллик билан илиб олган ва саватга тез туширганлар рағбатлантирилади.

Ўйин болаларнинг тезлик, эпчиллик, хушёрлик, диққат каби жиҳатларини тарбиялашга қаратилади.

**Учинчиси Ортиқча** - Ўйин мазмуни: Болалар иккитадан бўлиб (олдинма кейин) доирада туришади. Икки ўқувчи ўйин бошловчи этиб сайланади.



Уларнинг бири қочувчи ва иккинчиси эса қувувчи бўлади. Ўқитувчининг рухсати билан қочувчи доира орқасидан айланиб югуради ва қувувчи унга етиш-қўл тегизиш учун югуради. Қочувчи доирани бир-икки айланиб бўлгач, истаган жуфтликнинг олдига бориб туради ва унинг орқасидаги (учинчи) бол доира орасидан қочиб, у ҳам бир-икки айлангач, истаган жуфтлик олдига бориб туради. Агар қувувчи унга етиб олса, улар ўз вазифаларини алмашадилар.

**Ўйин қондаси:** Қочувчи ва қувувчи доира ичидан кесиб ўтиши мумкин эмас. Жуфт бўлиб турганлар қочувчини ўз олдиларига тортиши ёки чалиб солиб, йиқитиши ман этилади. Қиз ва ўғил болалар аралаш ўйнашлари мумкин.

Ўйинни вақт ва қизиқишларга қараб узайтириш мумкин. Рақибга тутилмаган ўқувчилар рағбатлантирилади. Ўйин хушёрлик, диққат қилиб туриш, эпчиллик, тезлик, чакқонлик каби ҳислатларни тарбиялайди.

**тун ва кун** - Мазмуни: Оралиғи 2-3 м. паралел чизиклар чизилади 8-10 м қарама-қарши томонда чизик белгиси бўлади ва ундан 3 м чамаси нарида яна чизик чизилиб, уларнинг томонлари бирлаштирилади яъни: “уй” ҳисобланади. Ўқувчилар иккига бўлиниб, бирига кун ва яна бирига тун номи берилади. Улар ўртадаги чизикларга саф (ёнма-ён) бўлиб тизилишади. Ўйинчилар кўп ҳаракатларини қилиб туради. Ўқитувчи қайси номни айтса, ўша жамоа ўз уйларига қочади ва бошқаси уларни уйигача қувлаб тутишлари керак.

**Ўйин қондаси:** Ўқитувчининг номини айтганигача бир-бирини ушлаб (тутиш) мумкин эмас. Қочаётганлар уйига кирганда ҳам уларни тутиб судирашига рухсат берилмайди. Ўйин бошида оёқ учларида ўтириш, орқаман-орқа туриш, турли ҳаракатлар қилиш мумкин.

Қайси жамоа кўп тутса, ўша ғолиб ҳисобланади.

Ўйинда хушёрлик, эпчиллик, тезлик каби жисмоний сифатларни тарбияланади. Эслатиш лозимки, V-VII синф ўқувчилари билан кўпроқ тўплам эстафеталар, арғамчида (арқон) сакрашлар, нарвонларда чиқиб-тушиш, байроқларни қалъада сақлаш ва шу каби ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш лозим. Бунда жисмоний сифатларнинг барча турларини тарбиялашни эътибор олиш керак бўлади.

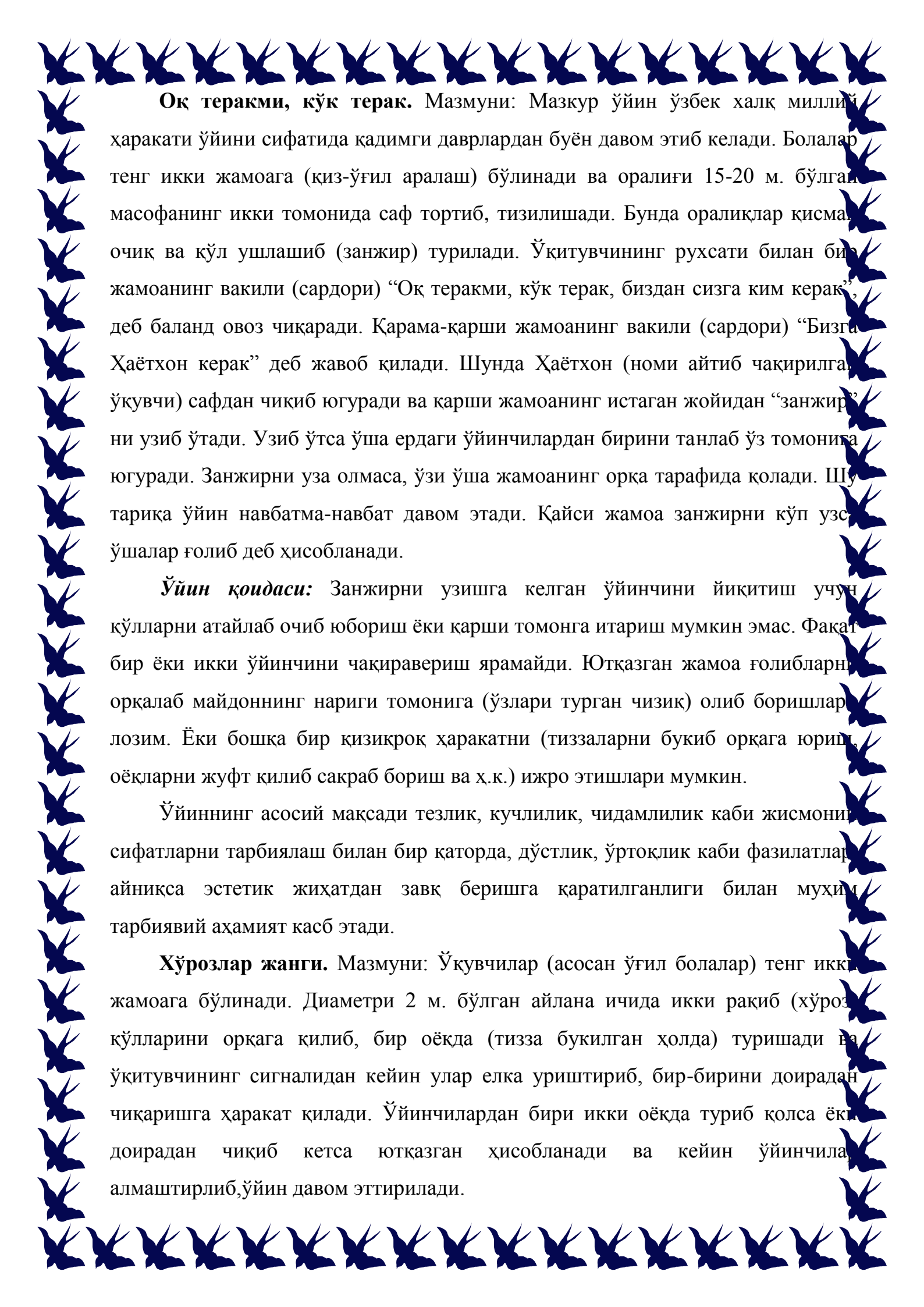
## 5. VIII - IX –ўқувчилари билан ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар.

“Жисмоний тарбия” дастури таркибида ҳаракатли ўйинларга ўрин ажратилмаган. Чунки, мазкур синфларда спорт турлари, айниқса спорт ўйинларига (футбол, баскетбол, волейбол, кўл тўпи) соатлар кўпроқ ажратилиб ҳаракатли ўйинларнинг кўпчилик қисми улар мазмунига сингиб кетган. Иккинчидан эса, бу ёшдаги ўқувчиларда ҳаракатли ўйинларга қизиқиш унчалик кучли бўлмайди. Яна бир томони шундаки, деярли кўпчилик ҳаракатли ўйинларни ўтган ўқув йилларида кўп такрорлашган. Шундай бўлсада, баъзи тажрибали ўқитувчилар дарсларнинг турлари ва мазмунига мос келадиган ҳаракатли ўйинларни кўшиб олиб боришади. Бу билан ўқувчиларни дарсларга қизиқтириш ва ўрганилаётган машқ-ҳаракатларни мустаҳкамлашга ҳаракат қилишади. Баъзи пайтларда эса ўқувчиларнинг талаби ҳамда истак-ҳохишлар асосида қизиқарли ҳаракатли ўйинларни ташкил қилишга тўғри келади. Шу сабабдан ҳаракатли ўйинлардан намуналар келтирилади.

**Арқон тортишиш.** Мазмуни: Майдонда (зал) бир-биридан 3-4 м узокликда учта параллел чизиқ чизилади. Ўртадагиси арқоннинг туриш жойи ва қолган иккитаси эса жамоаларнинг турар жойи ҳисобланади. Арқоннинг қок ўртасига қизил ёки оқ рангли латта боғланиб, ўрта чизиққа кўндаланг қилиб кўйилади, икки учи эса ўйновчилар томон ташлаб кўйилади. Ўқитувчининг рухсати билан ўйновчилар арқонни ушлайди ва сигнал бўйича тортиш бошланади. Арқонни тортганда белги қайси томонга силжиб, чизиққа етса, ўша жамоа ютган ҳисобланади. Бироз танаффусдан сўнг ўйин шу тариқа давом эттирилади.

**Ўйин қондаси:** Сигнал берилмагунча арқонни тортиш ман этилади. Ўйинчиларнинг кўпчилиги йиқилгудек бўлса, ўйин қайтадан бошланади. Қиз ва ўғил болалар аралаш ўйнаши мумкин. Бунда бир қиздан кейин ўғил ва яна қиз бола, шу тарзда жойлаштириш маъқул.

Ўйин асосан куч, чаққонлик ва махсус чидамлик сифатларини тарбиялашга қаратилгандир.

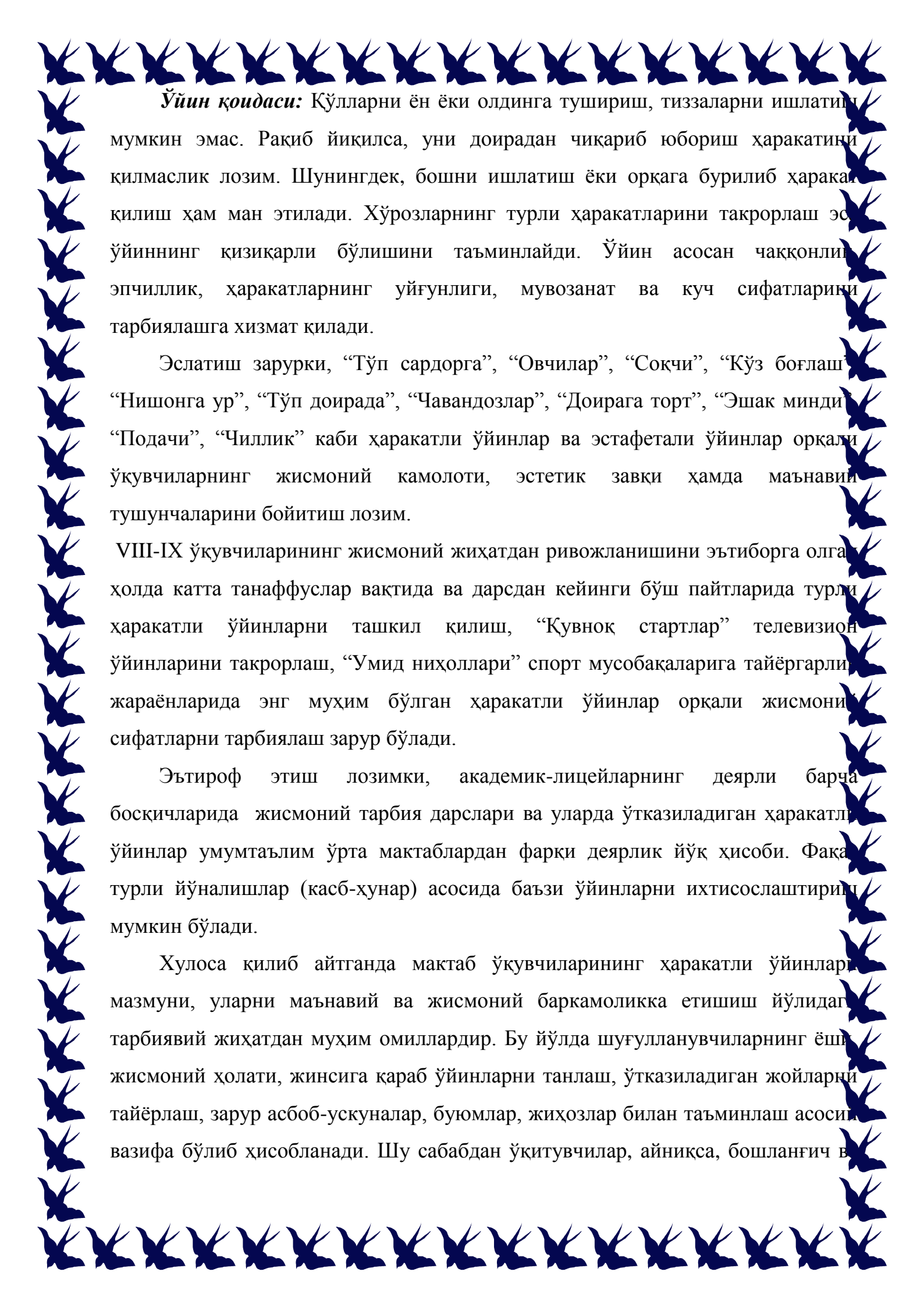


**Оқ теракми, кўк терак.** Мазмуни: Мазкур ўйин ўзбек халқ миллий ҳаракати ўйини сифатида қадимги даврлардан буён давом этиб келади. Болалар тенг икки жамоага (қиз-ўғил аралаш) бўлинади ва оралиғи 15-20 м. бўлган масофанинг икки томонида саф тортиб, тизилишади. Бунда оралиқлар қисман очик ва кўл ушлашиб (занжир) турилади. Ўқитувчининг рухсати билан бир жамоанинг вакили (сардори) “Оқ теракми, кўк терак, биздан сизга ким керак”, деб баланд овоз чиқаради. Қарама-қарши жамоанинг вакили (сардори) “Бизга Ҳаётхон керак” деб жавоб қилади. Шунда Ҳаётхон (номи айтиб чақирилган ўқувчи) сафдан чиқиб югуради ва қарши жамоанинг истаган жойидан “занжир” ни узиб ўтади. Узиб ўтса ўша ердаги ўйинчилардан бирини танлаб ўз томонига югуради. Занжирни уза олмаса, ўзи ўша жамоанинг орқа тарафида қолади. Шу тариқа ўйин навбатма-навбат давом этади. Қайси жамоа занжирни кўп уза ўшалар ғолиб деб ҳисобланади.

**Ўйин қондаси:** Занжирни узишга келган ўйинчини йиқитиш учун кўлларни атайлаб очиб юбориш ёки қарши томонга итариш мумкин эмас. Фақат бир ёки икки ўйинчини чақиравериш ярамайди. Ютқазган жамоа ғолибларни орқалаб майдоннинг нариги томонига (ўзлари турган чизик) олиб боришлар лозим. Ёки бошқа бир қизикроқ ҳаракатни (тиззаларни букиб орқага юриш, оёқларни жуфт қилиб сакраб бориш ва ҳ.к.) ижро этишлари мумкин.

Ўйиннинг асосий мақсади тезлик, кучлилиқ, чидамлилиқ каби жисмоний сифатларни тарбиялаш билан бир қаторда, дўстлик, ўртоқлик каби фазилатлар айниқса эстетик жиҳатдан завқ беришга қаратилганлиги билан муҳим тарбиявий аҳамият касб этади.

**Хўрозлар жанги.** Мазмуни: Ўқувчилар (асосан ўғил болалар) тенг икки жамоага бўлинади. Диаметри 2 м. бўлган айлана ичида икки рақиб (хўроз кўллари) орқага қилиб, бир оёқда (тизза букилган ҳолда) туришади ва ўқитувчининг сигналидан кейин улар елка уриштириб, бир-бирини доирадан чиқаришга ҳаракат қилади. Ўйинчилардан бири икки оёқда туриб қолса ёки доирадан чиқиб кетса ютқазган ҳисобланади ва кейин ўйинчилар алмаштирилиб, ўйин давом эттирилади.



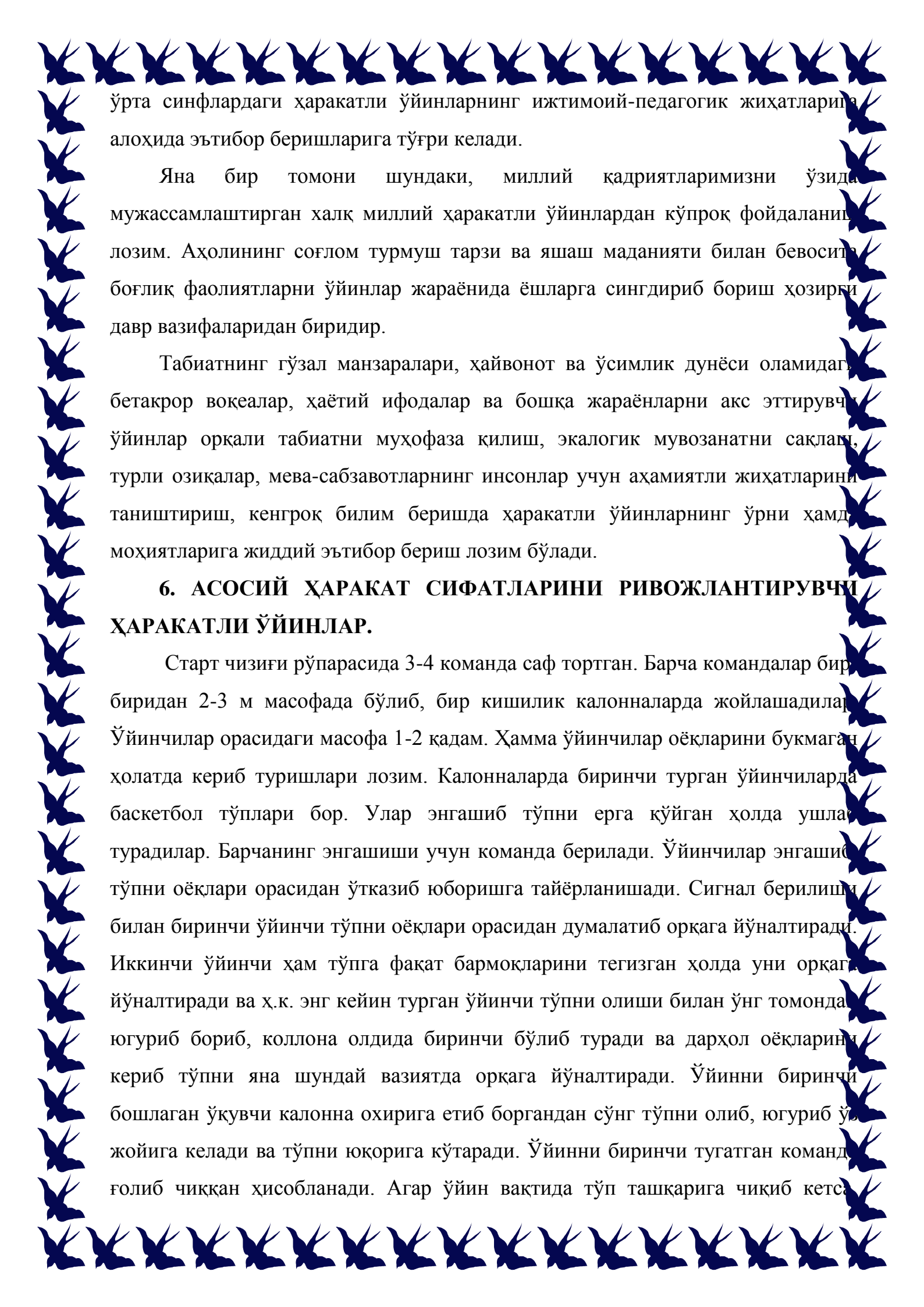
**Ўйин қондаси:** Қўлларни ён ёки олдинга тушириш, тиззаларни ишлатиш мумкин эмас. Рақиб йиқилса, уни доирадан чиқариб юбориш ҳаракатини қилмаслик лозим. Шунингдек, бошни ишлатиш ёки орқага бурилиб ҳаракат қилиш ҳам ман этилади. Хўрозларнинг турли ҳаракатларини такрорлаш эса ўйиннинг қизиқарли бўлишини таъминлайди. Ўйин асосан чаққонлик, эпчиллик, ҳаракатларнинг уйғунлиги, мувозанат ва куч сифатларини тарбиялашга хизмат қилади.

Эслатиш зарурки, “Тўп сардорга”, “Овчилар”, “Соқчи”, “Кўз боғлаш”, “Нишонга ур”, “Тўп доирада”, “Чавандозлар”, “Доирага торт”, “Эшак минди”, “Подачи”, “Чиллик” каби ҳаракатли ўйинлар ва эстафетали ўйинлар орқали ўқувчиларнинг жисмоний камолоти, эстетик завқи ҳамда маънавий тушунчаларини бойитиш лозим.

VIII-IX ўқувчиларининг жисмоний жиҳатдан ривожланишини эътиборга олган ҳолда катта танаффуслар вақтида ва дарсдан кейинги бўш пайтларида турли ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш, “Қувноқ стартлар” телевизион ўйинларини такрорлаш, “Умид ниҳоллари” спорт мусобақаларига тайёргарлик жараёнларида энг муҳим бўлган ҳаракатли ўйинлар орқали жисмоний сифатларни тарбиялаш зарур бўлади.

Эътироф этиш лозимки, академик-лицейларнинг деярли барча босқичларида жисмоний тарбия дарслари ва уларда ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар умумтаълим ўрта мактаблардан фарқи деярлик йўқ ҳисоби. Фақат турли йўналишлар (касб-ҳунар) асосида баъзи ўйинларни ихтисослаштириш мумкин бўлади.

Хулоса қилиб айтганда мактаб ўқувчиларининг ҳаракатли ўйинлари мазмуни, уларни маънавий ва жисмоний баркамолликка етишиш йўлида тарбиявий жиҳатдан муҳим омиллардир. Бу йўлда шуғулланувчиларнинг ёш жисмоний ҳолати, жинсига қараб ўйинларни танлаш, ўтказиладиган жойларни тайёрлаш, зарур асбоб-ускуналар, буюмлар, жиҳозлар билан таъминлаш асосий вазифа бўлиб ҳисобланади. Шу сабабдан ўқитувчилар, айниқса, бошланғич ва



ўрта синфлардаги ҳаракатли ўйинларнинг ижтимоий-педагогик жиҳатларини алоҳида эътибор беришларига тўғри келади.

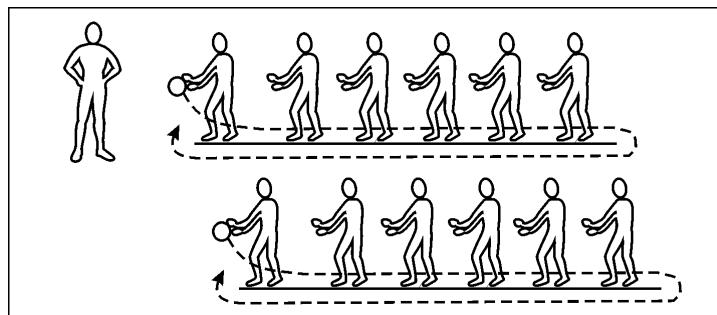
Яна бир томони шундаки, миллий кадриятларимизни ўзида мужассамлаштирган халқ миллий ҳаракатли ўйинлардан кўпроқ фойдаланиши лозим. Аҳолининг соғлом турмуш тарзи ва яшаш маданияти билан бевосита боғлиқ фаолиятларни ўйинлар жараёнида ёшларга сингдириб бориш ҳозирги давр вазифаларидан биридир.

Табиатнинг гўзал манзаралари, ҳайвонот ва ўсимлик дунёси оламидаги бетакрор воқеалар, ҳаётини фойдалар ва бошқа жараёнларни акс эттирувчи ўйинлар орқали табиатни муҳофаза қилиш, экологик мувозанатни сақлаш, турли озиқалар, мева-сабзавотларнинг инсонлар учун аҳамиятли жиҳатларини таништириш, кенгрок билим беришда ҳаракатли ўйинларнинг ўрни ҳамд моҳиятларига жиддий эътибор бериш лозим бўлади.

## **6. АСОСИЙ ҲАРАКАТ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРУВЧИ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР.**

Старт чизиғи рўпарасида 3-4 команда саф тортган. Барча командалар бир биридан 2-3 м масофада бўлиб, бир кишилик калонналарда жойлашадилар. Ўйинчилар орасидаги масофа 1-2 қадам. Ҳамма ўйинчилар оёқларини букмаган ҳолатда кериб туришлари лозим. Калонналарда биринчи турган ўйинчиларда баскетбол тўплари бор. Улар энгашиб тўпни ерга қўйган ҳолда ушла турадилар. Барчанинг энгашиши учун команда берилади. Ўйинчилар энгашиб тўпни оёқлари орасидан ўтказиб юборишга тайёрланишади. Сигнал берилиши билан биринчи ўйинчи тўпни оёқлари орасидан думалатиб орқага йўналтиради. Иккинчи ўйинчи ҳам тўпга фақат бармоқларини тегизган ҳолда уни орқага йўналтиради ва ҳ.к. энг кейин турган ўйинчи тўпни олиши билан ўнг томонда югуриб бориб, коллона олдида биринчи бўлиб туради ва дарҳол оёқларини кериб тўпни яна шундай вазиятда орқага йўналтиради. Ўйинни биринчи бошлаган ўқувчи калонна охирига етиб боргандан сўнг тўпни олиб, югуриб ўн жойига келади ва тўпни юқорига кўтаради. Ўйинни биринчи тугатган команда голиб чиққан ҳисобланади. Агар ўйин вақтида тўп ташқарига чиқиб кетса

айибдор ўқувчи тўпни олиб ўз жойига келади, сўнгра қондани бузмай туриб тўпни йўналтиради. Калонна охирида турган ўйинчилар тўп оёқлари орасидан орқага ўтиб кетмаслиги учун қўллари билан тўпнинг йўлини тўсиб туришлари лозим. (1- расм).

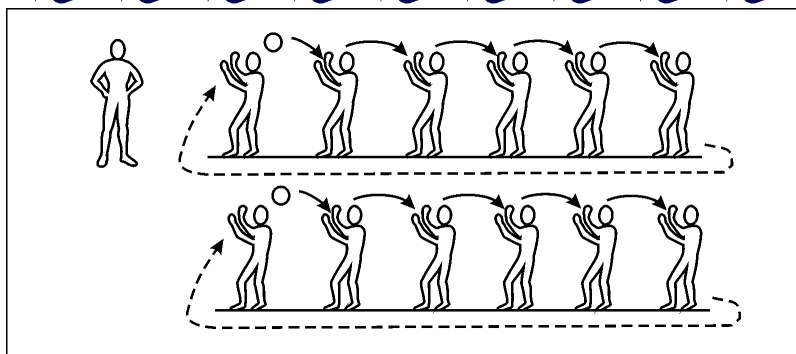


1- расм

### ТЎПНИ ОЁҚЛАР ОРАСИДАН ЎТКАЗИШ

### ТЎПНИ БОШДАН ОШИРИШ

Ўйинчилар 2-4 командага бўлинадилар. Ҳар бир команда алоҳида-алоҳида 1 кишилик калонналарда туради (масофа 2-3 м) ўйинчилар орасидаги масофа эса иложи борича зичроқ, лекин бир қадамдан кўп эмас. Ҳар бир команданинг биринчи турган ўйинчилари қўлларида волейбол ёки баскетбол тўплари бўлади. Ҳамма ўйинчилар қўллари юқорига кўтариб турадилар. Ўқитувчи сигнал бергандан кейин ўйинчилар тўпларни бошларидан ошириб орқаларида турган ўйинчиларга узатадилар. Улар ҳам тўпни бошларидан ошириб кейингиларга узатадилар ва ҳ.к калонна охирида турганлар тўпни олгач, ўз командаларининг ўнг томонидан югуриб ўтиб, калонна олдида биринчи бўлиб туриб оладилар ва тўпни бошларидан ошириб узатадилар. Ўйинни бошлаган ўйинчи калонна охирига етгандан сўнг, тўпни юқорига кўтариб туради. Тўп оширишни бошқалардан тезроқ бажарган команда ғолиб ҳисобланади. Агар ўйин вақтида тўп ерга тушиб кетса ёки бирон ўйинчи олдинга чап томондан югуриб ўтса, ўша командага жарима очкоси берилади. Умумий ҳисоб чиқарилаётганда бу очколар, албатта, ҳисобга олинади. (2-расм).



2-расм

## ТЎПНИ БОШДАН ОШИРИШ

### ЮГУРИШ, САКРАШ, УЛОҚТИРИШ, СУРИЛИШ ВА ЭМАКЛАШ ЭЛЕМЕНТЛАРИНИ ЎЗ ИЧИГА ОЛГАН ЭСТАФЕТАЛАР

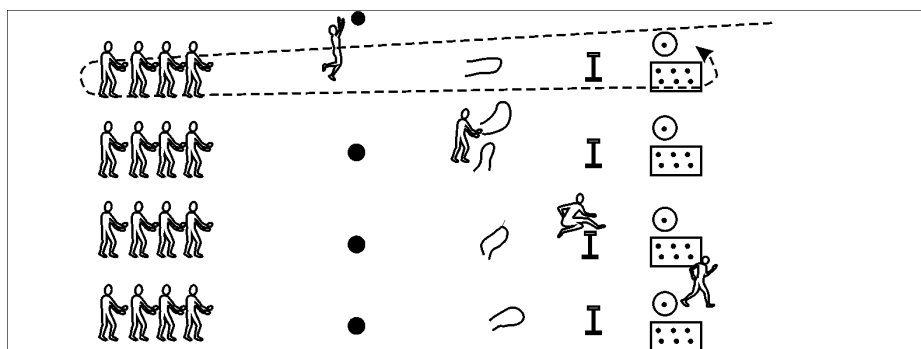
Эстафета ўйинчиларни командаларга бўлган ҳолда “ким тезроқ” асосида ўтказилади. Ўтказиладиган эстафеталар ўз ичига турли хил машқ элементлари: югуриш, сакраш, юриш кабиларни ҳам олиши мумкин. Масалан, сакрашга оид эстафета бир оёқда, икки оёқда сакраш; қўлларни ҳар хил ҳолатда тутиб те юришга оид эстафета ва ҳоказо.

Эстафеталар копток, байроқча, сакроғич, гимнастик таёқча ва шу каби предметлар билан ўтказилиши мумкин.

Масалан, синф юриш давомида 4 калоннага сафланади. Тўртала калонна оралари очик ҳолда старт чизиғи рўпарасида саф тортади. Старт чизиғидан 8-10 м нарида тўлдирма тўп, ундан 5-6 м нарида қисқа сакроғич, 3-4 м да таёқча ҳамда девордан 3-4 м берида доира ичига кичик тўп қўйилган. Қайтиш йўлидаги гимнастик тўшак солинган ва 50-60 см баландликда арқонч тортилган. Ўқитувчи сигналидан сўнг, калонналарда биринчи турган ўйинчилар тўлдирма тўп ёнига югуриб борадилар ва тўпни юқорига отиб, кейин илб оладилар ва уни ўз жойига қўядилар. Қисқа сакрагичгача бир оёқда сакраб борадилар. Сакроғични олиб икки оёқда икки марта сакрайдилар. Йўлда таёқча устидан икки оёқлаб сакраб, яна югурадилар. Кичик коптокни олиб деворга отадилар, уни илиб олиб ўз ўрнига қўядилар. Гимнастик тўшакда

оёқларини олдинга узатиб ўтирадилар ҳамда олдинга суриладилар. Кейин тез юриб арқонча остидан эмакляб ўтадилар. Югуриб келиб калоннада олдинда турган шериклари қўлининг кафтига секин урадилар. Иккинчилар югуриб кетишади, биринчилари эса калонна охирига бориб туришади ва ҳ.к. энг кейинги ўйинчилар қайтиб келиб ўйинни биринчи бошлаган шериклари қўлининг кафтига секин урадилар. Биринчилар эса қўлларини тезда юқорига кўтардилар ва бу билан эстафета тугаганлигини билдирадилар. Эстафетани биринчи тугатган калоннага бир очко, иккинчисига икки очко ва ҳ.к берилади. Эстафета бир неча марта қайтарилгандан сўнг, энг кам очко тўплаган команда ғолиб ҳисобланади.

Изоҳ: ўйинчилар орқага қайтиб келаётганларида колоннада биринчи турган ўнг қўлини тирсақдан букиб ўнг томонга узатиб турадилар. Кафтлар юқорига қараган ҳолда бўлиши лозим. (3-расм).



3-расм

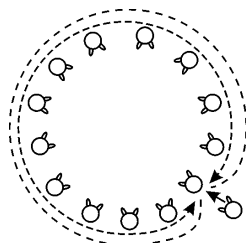
## ЮГУРИШ ЎЙИНЛАРИ

### ЮГУРИШ ЎЙИНЛАРИ

**Бўш ўрин.** Бошқарувчидан бошқа ҳамма ўйинчилар бир-биридан бир қадам ораликда айланада турадилар. Бошқарувчи айлана атрофида юриб туриб ўйинчилардан бирини аста ушлаб, у ёки бу томонга аста чопишда давом этади. Қўл тегизилган ўйинчи эса, қарама-қарши томонга югуриб тезроқ ўз ўрнига эгаллаб олишга ҳаракат қилади. Айлана атрофидан югуриб келиб, бўш жойни

биринчи эгаллаб олган ўйинчи у ерда туриб қолади. етиб келолмаган бошқарувчи бўлади. Ўйин давом этади.

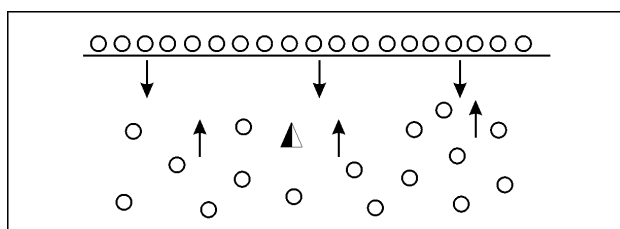
Югуриш мусобақасини оёқда сакраш билан ҳам алмаштириш мумкин (4-расм).



4-расм

Бўш ўрин

**Тез жой-жойингизга.** Ўқитувчининг «Тарқал!» командасига биноан ҳамма ўйинчилар майдонча бўйлаб тарқаладилар. «Тез жой-жойингизга!» командаси эса, ҳар бир ўйинчи имкони борича тезроқ қатордаги ўз жойига туриб олиши керак. Бошқаларни туртмасдан ўз жойига тез турган ўйинчилар ғолиб чиқадиладар. Ўйин 3-4 қаторда ҳам ўтказилиши мумкин. Бунда мусобақа қаторлар аро ўтказилади (5-расм).

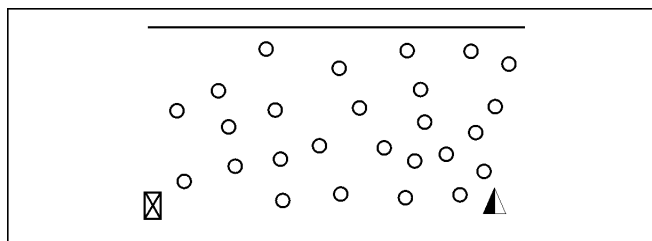


5-расм

Тез жой-жойингизга

**Почта.** Ўқитувчи дарсдан илгари ўқувчиларга билдирмасдан майдонча ёки залнинг бирор ерига ичига маълум команда (масалан, «Бир кишилик калоннага сафлан!») ёзилган конверт беркитиб қўяди. Ўқитувчи маълум жойга конверт беркитилганини, уни топиш мумкинлигини айтиш билан ўйин бошланади. Конвертни топган ўйинчи «Конверт топилди», - дейди ва балани овоз билан ундаги командани ўқийди ҳамда конвертдаги топшириқни

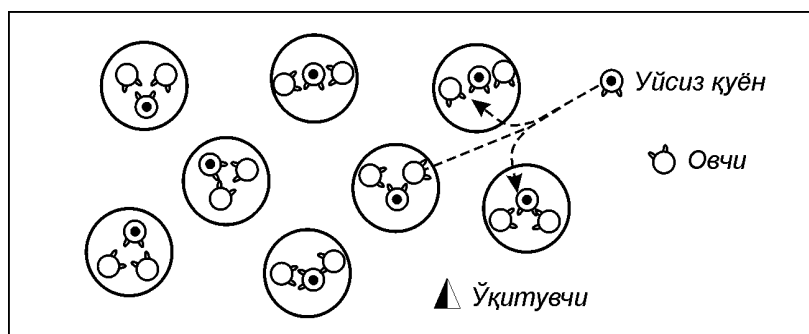
базаради, бошқа ўйинчилар ҳам мазкур ўйинчининг командасини тез ва аниқ  
базаради (6-расм).



6-расм

### Почта

**Уйсиз қуён.** Икки бошқарувчидан бошқа ўйинчилар 3-5 кишилик  
группаларга бўлинадилар. Ҳар қайси группа қўл ушлашиб, айлана ҳосил  
қилади. Айланалар майдончанинг ҳар ер-ҳар ерида, бир-биридан 3-6 кадам  
нарида бўлади. Ҳар қайси айлана уя ҳисобланиб, унинг ўртасида биринчи  
рақамли ўйинчилар туриб, қуён номини оладилар. Бошқарувчилардан бир  
овчи, иккинчиси эса уйсиз қуён бўлади. Ўқитувчининг сигнали билан қуён  
овчидан қочиб кетади. Қочаётган уйсиз қуён ўзи истаган уяга кириб олиши  
мумкин, аммо у ердаги қуён тезда қочиб кетиши лозим, овчи бўлса уяда  
чиққан қуённи таъқиб қилишда давом этади. Овчи қуённи тутиб олса, у холда  
улар ўрин алмашадилар. Узоқ вақт уяга кирмасдан қочиб юриш мумкин эмас



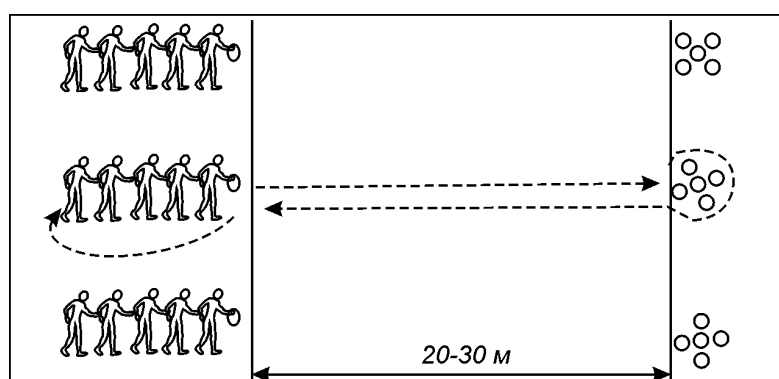
(7-расм).

7-расм

### Уйсиз қуён

**Картошка экиш.** Ўйинчилар 3-4 командага бўлиниб, бир кишилик  
алоҳида калонналарга сафланиб, старт чизиғи орқасида турадилар.  
Коллоналардаги биринчи ўйинчилар 5-10 картошка солиб олинган қопчи

ушлаб турадилар. Старт чизиғидан 20-30 м нарида ҳар бир калонна рўпарасида 5 тадан қатор айлана чизилади. Ўқитувчининг сигнали билан ҳар бир ўйинчи белгиланган айланаларгача югуриб бориб, ҳар бир айланага биттадан картошкани қўядилар-да, ўз калонналарига қайтиб, қопчиқни навбатдаги ўйинчиларга бергач, калонна охирига бориб турадилар. Навбатдаги ўйинчилар биринчилардан олган қопчиқларни кўтариб экилган картошкани қовлаб оладилар. Картошкани тез экиб ва йиғиб олган калонна енган ҳисобланади (8-расм).



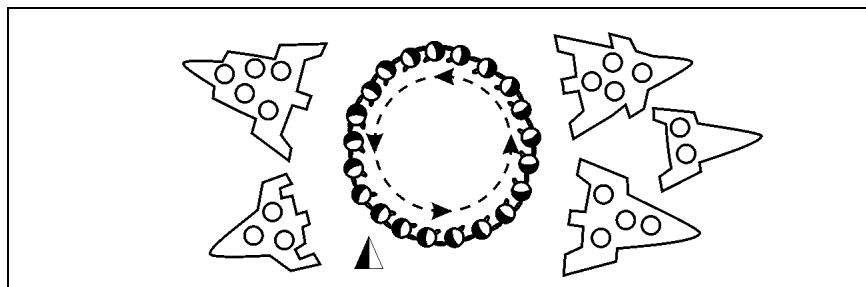
8-расм

### Картошка экиш

**Космонавтлар.** Майдончанинг бир неча жойига кичик айлана ва тўрт бурчак чизилади. Ҳар бир кичик айлана ракетани, тўртбурчаклар ундаги ўринларни, майдонча эса космодром вазифасини ўтайди. Ракетадаги ўринлар сони ўйинчиларга қараганда камроқ. Болалар бир-бирларининг қўлларни ушлаб олган ҳолда, айлана бўлиб юриб, «Космонавтлар» ўйининг шеърини айтадилар:

“Бизни кутар тезкор ракета,  
 Мўлжалимиз кўп планета.  
 Қай бирини хоҳласак,  
 Халқ ишончини оқласак,  
 Биз ўшанга учамиз,  
 Сўнгра зафар қучамиз.  
 Ўйинда бир сир бор, уқ,  
 Кечикканга ўрин йўқ”.

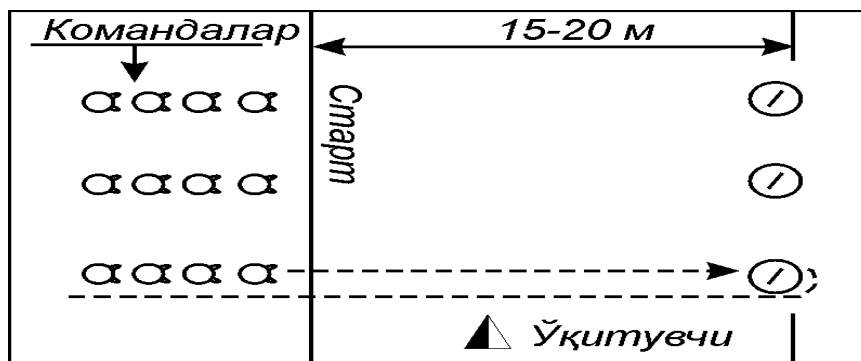
Шеър айтиб бўлиниши билан ҳамма тарқалиб, дуч келган ракеталардаги ўз ўринларига тезроқ жойлашиб олишга ҳаракат қиладилар. Кечикиб қолганлар майдон марказида тўпланадилар. Ўқитувчи натижани эълон қилади. Кўпроқ «парвоз» қилганлар ғолиб чиқадилар (9-расм).



9-расм

### Космонавтлар

**Тез юрарлар.** Уч команда бир кишилик алоҳида калонналарда сафланадилар. Старт чизиғидан 15-20 м нарида, учала команданинг рўпарасида чизилган доира ичида гимнастик таёқча қўйилган. Ўқитувчининг сигналига кўра ҳар бир калоннанинг биринчи ўйинчиси старт чизиғидан айланага югуриб бориб, ундаги таёқчанинг бир учини ерга уч марта уриб, жойига қўяди-да, старт чизиғига югуриб қайтиб келади. Биринчи келган бир, иккинчи келган эса икки очко олади. Кейин иккинчилар югурадилар ва ҳ.к. Ўйин охирида энг катта очко тўплаган команда ғолиб чиқади (10-расм).



10-расм

### Тез юрарлар

**Икки совук.** Залнинг қарама-қарши томонларида девордан 2-3 м нарида чизик билан қишлоқ учун жой ажратилади. Бири қишлоқ болаларининг яшаши учун, иккинчиси эса ўқиши учун хизмат қилади. Қишлоқлар орасида дала жойлашган. Бошқарувчи-икки совукдан бошқа ҳамма ўйинчилар бир қишлоқ чизиғи орқасида турадилар. Совуқлар эса дала ўртасида турган ҳолда ўйинчиларга мурожаат қилиб:

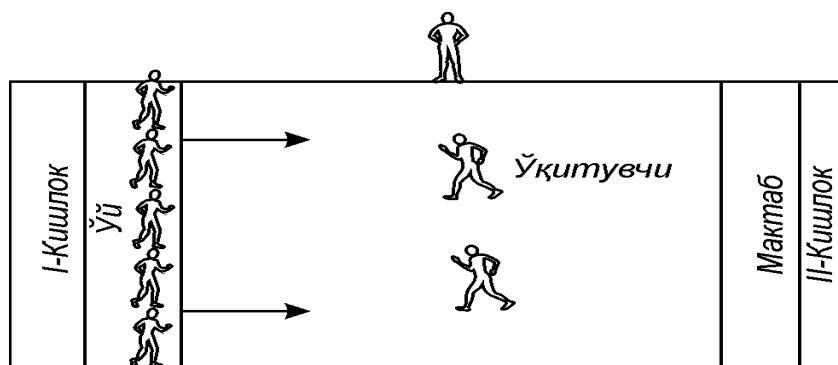
«Биз икки ёш навқирон,  
Ака-ука паҳлавон.  
Мен-қизил бурун-совук,  
Мен-яшил бурун-совук.  
Йўлдан ўтувчи чакқон,  
Сизда борми ҳеч полвон?»

дейдилар.

Болалар бунга жавобан:

«Биз хатардан кўркмаймиз,

Совуқлардан кўркмаймиз», -деб, дала ўртасидан бошқа қишлоққа-мактабга югуриб ўтадилар. Югуриб ўтаётганларни совуқлар тутишга ҳаракат қиладилар. Қўлга тушганлар музлатилган жойда тўхташлари керак. Тутилганлар саналиб, ўйин давом этади. 2-3 югуришдан сўнг совуқлар ўрнига бошқа ўқувчилар ўртага тушадилар (11-расм).

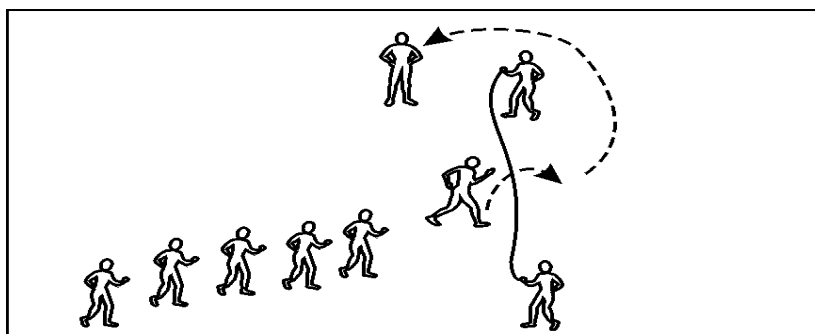


11-расм

Икки совук

## ТУРГАН ЖОЙДАН ҲАМДА ЮГУРИБ КЕЛИБ, БАЛАНДЛИККА ВА УЗУНЛИККА САКРАШ ЎЙИНЛАРИ

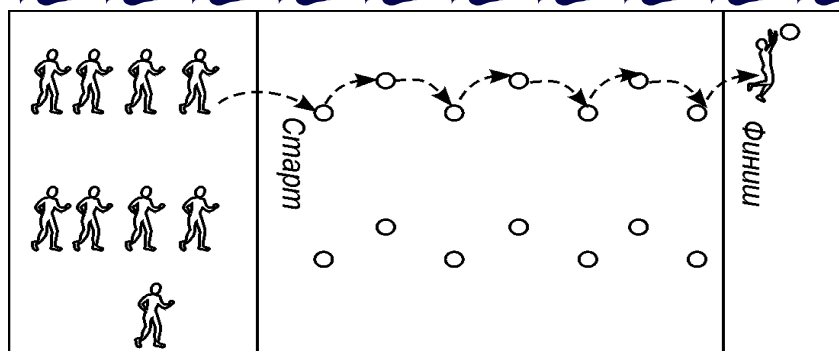
**Арқонча устидан сакраш.** Йўғон арқонча ёки шнурнинг икки учидан икки бола ушлаб олиб, навбат кутиб турган болалар томонга оҳиста, бир маромда айлантира бошлайди. Болалар арқончага тегиб кетмасдан навбатма-навбат сакрайдилар. Арқончага ким тегиб кетса, арқонча айлантираётганларнинг бири билан ўрин алмашади (13-расм).



13-расм

Арқонча устидан сакраш

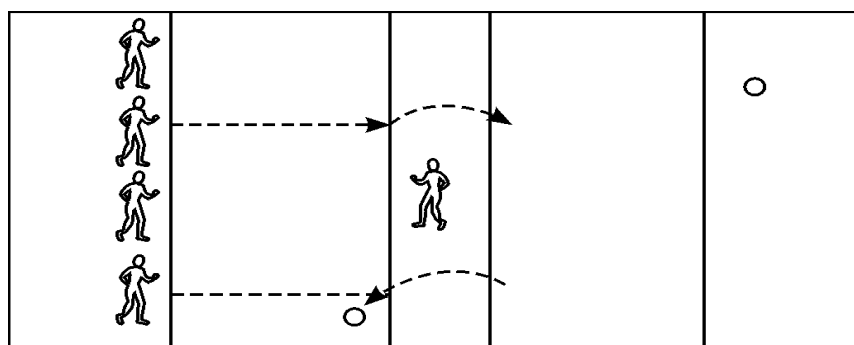
**Дўнгдан-дўнгга.** 2-3 командага бўлинган ўқувчилар бир кишилик калоннага сафланиб, бир-бирига параллел холда старт чизиғи ёнида турадилар. Старт чизиғидан 10-15 м нарида финиш чизиғи ўтказилади. Стартдан финишгача бўлган тўғри йўналишда, бир-биридан 70-80 см ораликда, 10-12 айлана (дўнг) чизилади. Ўқитувчининг сигнали билан командаларнинг биринчи ўйинчилари стартдан финишгача дўнгдан-дўнгга сакраб борадилар ва кўлларини юқорига кўтарадилар. Бу ишни биринчи бажарган ўйинчи ўз командаси фойдасига бир очко, иккинчи бажарган эса икки очко олади. Ўйин охирида энг кам очко тўплаган команда ғолиб чиқади (14-расм).



14-расм

Дўнгдан-дўнгга

**Чуқурдаги бўри.** Зал ўртасига бир-биридан 60-70 см узоқликда иккита параллел чизиқ ўтказилади, у чуқур вазифасини ўтайди. Бир ёки иккита бошқарувчилар, яъни бўрилар чуқурда турадилар. Қолган ўқувчилар эчкилар ҳисобланадилар. Эчкилар залнинг бир томонидаги чизиқларда – ўз уйларидан бўладилар. Залнинг қарама-қарши томонида яйловни тасвирлайдиган чизиқ чизилади. Ўқитувчининг сигналига биноан эчкилар уйларидан чиқиб, чуқурдан сакраб яйловга чопиб ўтадилар. Бўрилар эса уларни тутадилар. Ҳар бир югуришдан сўнг қўлга тушганлар санаб чиқилади. Югуришдан сўнг бўрилар сайланади. Энг чаққон ўқувчилар рағбатлантирилади (15-расм).

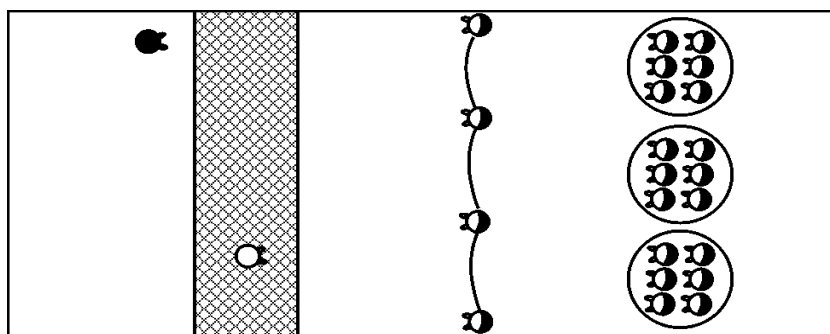


15-расм

Чуқурдаги бўри

**Куёнлар, қоравул ва лайча.** Майдончанинг бир томонида тўртта квадрат (куён уяси) карама-қарши томонда эса ярим айлана-қоровулхона чизилади. Чизикнинг шу томонидан полиз ажратилади. Майдончанинг ўртасидан 25-30 см баландликда арқон-девор тортилади. Тўрт бўлинмага бўлинган куёнлар тўртта квадрат-уяларида жойлашадилар. Қоравулхонада эса бошқарувчилар-қоравул ва лайча туради.

Ўқитувчининг сигналига кўра, куёнлар ўз уяларидан чиқиб, девордан ошиб, полизга ёпириладилар. Ўқитувчи ишораси билан қоравул уч марта чапачалади-«ўқ отади». Биринчи ўқ отишдан сўнг эса, лайча билан биргаликда куёнларни уяларигача қувлаб боради. Қўлга тушганлар санаб чиқилгач, куёнлар ўз уяларига қоравул ва лайча эса қоравулхонага қайтади. Бошқарувчилар алмаштирилиб, ўйин давом этаверади (16-расм).



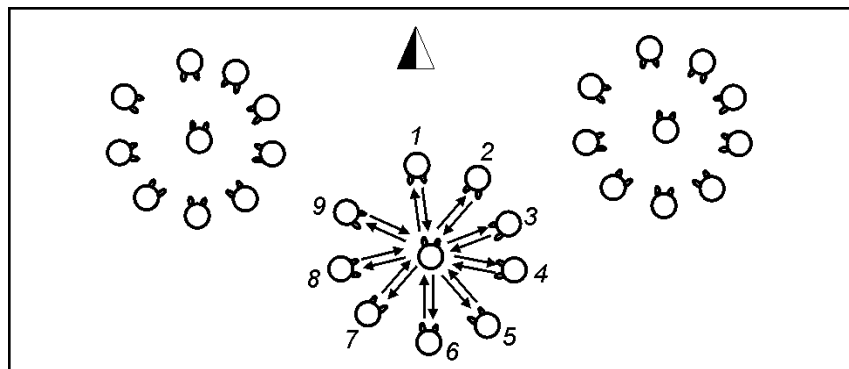
16-расм

Куёнлар, қоравул ва лайча

### УЗОҚҚА ВА НИШОНГА УЛОҚТИРИШ ЎЙИНЛАРИ

**Тўп ўртадагига.** Ўқувчилар қўл ушлаган ҳолда ўз бўлимларида алоҳид-алоҳид айланалар ҳосил қиладилар. Ҳар бир айланада 8-10 ўқувчи бўлиши тавсия қилинади. Ўйинчилар оралиғи 3-4 қадам. Айланаларнинг ички томонидан чизик чизилган бўлиб, ўйинчилар ўйин вақтида шу чизик ичига киришлари мумкун эмас. Айланалар ўртасида онабошлар туради. Ўқувчиларнинг ҳар бири

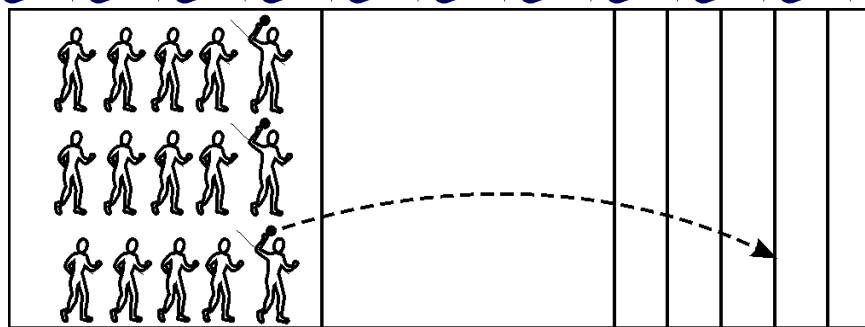
ўз нўмериға эға. Масалан: Биринчи, иккинчи, учинчи ҳ.к. Ўқувчи сигнал бериши билан онабоши тўпни биринчи ўйинчига узатади ва ундан қайтиб олади, кейин иккинчисига узатади ва ҳ.к. Онабоши охирги ўйинчидан тўпни олгач сўнг уни юқорига кўтаради. Бу ўйинни тугаганини билдиради. Ўқитувчи қайси доира ютганини элон қилади. Кейин ўйин давом этади, ўртаға янги онабоши чиқади. Ағар ўйин вақтида тўп қўлдан тушиб бошқа томонға кетиб қолса, тўпни тушириб юборган ўйинчи унға етиб олиб, тўп билан ўз ўрниға келиб туриши лозим. Ана шундан кейингина у тўпни онабошиға узатиш мумкин (17-расм).



17-расм

Тўп ўртадагига

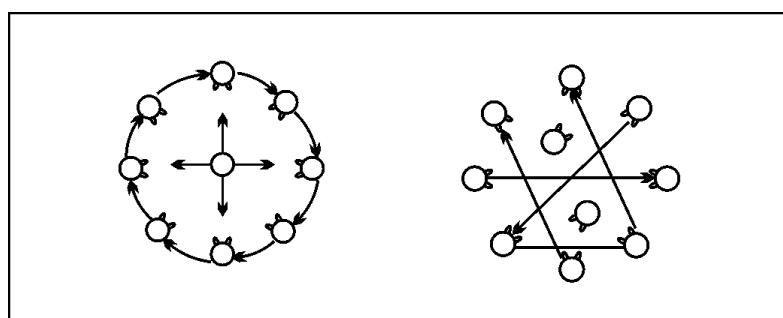
**Ким узокқа отади.** Ўқувчилар ҳар бирида 8-10 тадан ўйинчи бўлган 4 та командаға бўлинадилар. Девордан 2-3 м узокликда, залда старт зизини чизилади. Шунға параллел қилиб 10 м узокликда чизик чизилади ва кетма-кет 1,5-2 м ораликдаги 4-5 чизик чизилади. Ҳар бирида копток бўлган ўйинчилар (4 киши) старт чизигиға чиқиб, копток отишға шайланиб турадилар. Ўқитувчи сигналдан сўнг ҳар бири тўпни узокроқ чизикқа туширишға ҳаракат қилиб отади. Ҳакамлар бошқалардан узокқа отган ўйинчи, шунингдек, узокдаги чизикқа кўпроқ тўп туширган командани аниқлаб чиқиб, уларни тақдирлайдилар (18-расм).



18-расм

Ким узоққа отади

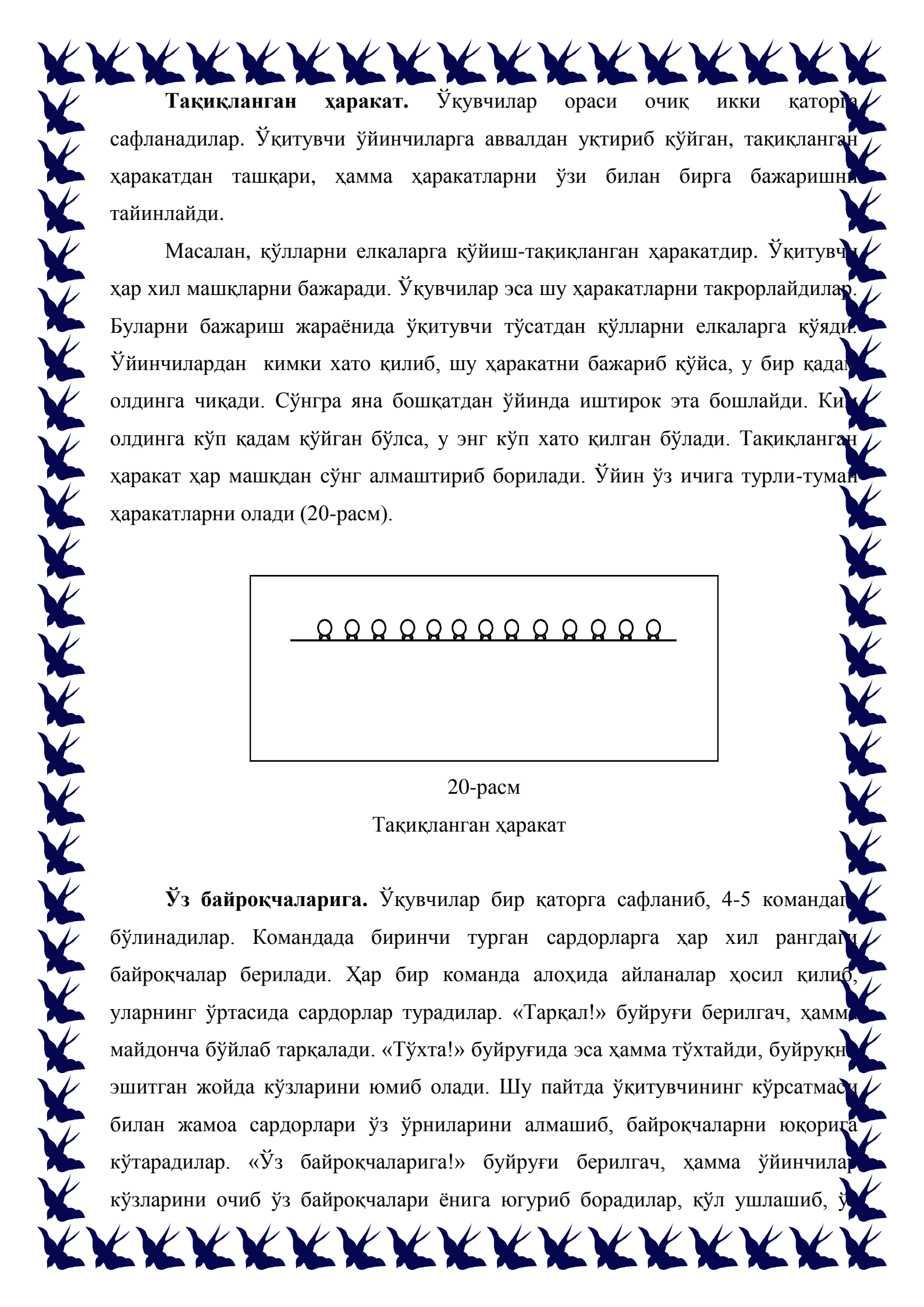
**Тўпни бошқарувчига берма.** Ўқувчилар қўл ушлашиб, айлана ҳосил қилиб турадилар. Қўлларини қўйиб юбориб, 2 қадам орқага юрадилар. Айлана ўртасида-бошқарувчи. Ўйинчилардан бирининг қўлида волейбол тўпи. Сигнал берилиши билан ўйинчилар тўпни бошқарувчи олиб қўймайдиган даражада бир-бирларига отадилар. Бошқарувчи эса тўпга қўл тегизишга ҳаракат қилади. Агар у тўпга қўлини тегиза олса, айбдор ўйинчи билан ўз ўрнини алмашади. Бошқарувчи узоқ вақтгача тўпга қўл теккиза олмаса, унинг ёнига иккинчи бошқарувчини қўйиш мумкин. Айланадаги ўйинчилар сони 10-12 тадан ошмаслиги лозим. Ўйинчилар кўп бўлса, бир неча айлана ҳосил қилиниши керак (19-расм).



19-расм

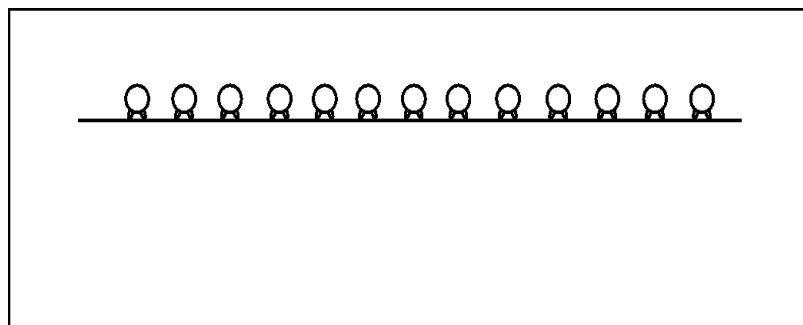
Тўпни бошқарувчига берма

КУЗАТУВЧАНЛИКНИ, ДИҚҚАТ -ЭЪТИБОРНИ, ЗАМОН ВА  
МАКОНДА МЎЛЖАЛ ОЛИШНИ РИВОЖЛАНТИРАДИГАН ЎЙИНЛАР



**Тақиқланган ҳаракат.** Ўқувчилар ораси очиқ икки қаторга сафланадилар. Ўқитувчи ўйинчиларга аввалдан уқтириб қўйган, тақиқланган ҳаракатдан ташқари, ҳамма ҳаракатларни ўзи билан бирга бажаришни тайинлайди.

Масалан, қўлларни елкаларга қўйиш-тақиқланган ҳаракатдир. Ўқитувчи ҳар хил машқларни бажаради. Ўқувчилар эса шу ҳаракатларни такрорлайдилар. Буларни бажариш жараёнида ўқитувчи тўсатдан қўлларни елкаларга қўяди. Ўйинчилардан кимки хато қилиб, шу ҳаракатни бажариб қўйса, у бир қадам олдинга чиқади. Сўнгра яна бошқатдан ўйинда иштирок эта бошлайди. Ким олдинга кўп қадам қўйган бўлса, у энг кўп хато қилган бўлади. Тақиқланган ҳаракат ҳар машқдан сўнг алмаштириб борилади. Ўйин ўз ичига турли-туман ҳаракатларни олади (20-расм).

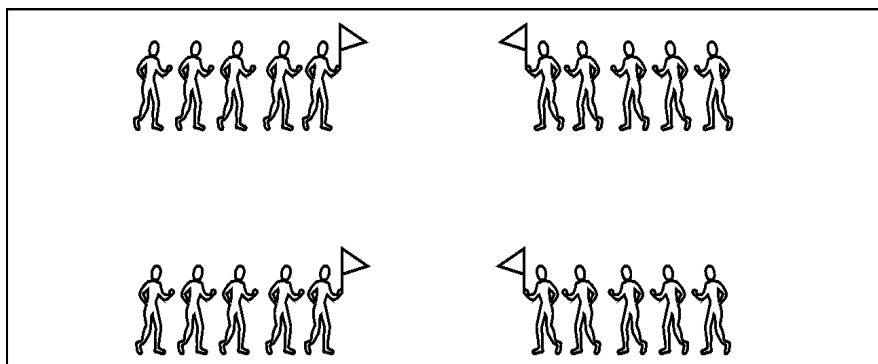


20-расм

#### Тақиқланган ҳаракат

**Ўз байроқчаларига.** Ўқувчилар бир қаторга сафланиб, 4-5 команда бўлинадилар. Командада биринчи турган сардорларга ҳар хил рангдаги байроқчалар берилади. Ҳар бир команда алоҳида айланалар ҳосил қилиб, уларнинг ўртасида сардорлар турадилар. «Тарқал!» буйруғи берилгач, ҳамма майдонча бўйлаб тарқалади. «Тўхта!» буйруғида эса ҳамма тўхтади, буйруқни эшитган жойда кўзларини юмиб олади. Шу пайтда ўқитувчининг кўрсатмаси билан жамоа сардорлари ўз ўрниларини алмашиб, байроқчаларни юқорига кўтарадилар. «Ўз байроқчаларига!» буйруғи берилгач, ҳамма ўйинчилар кўзларини очиб ўз байроқчалари ёнига югуриб борадилар, қўл ушлашиб, ў

сардорлари атрофида сафланадилар. Биринчи сафланган жамоа ғолиб чиқади.  
Кейин эса янги сардорлар тайинланиб, ўйин давом этади (21-расм).



21-расм

### Ўз байроқчаларига

**Чавондоз спортчилар.** Ерда бир-биридан 1-2 м масофада бўлган доира ва тўртбурчаклар чизилади. Улар ўқувчиларнинг сонига қараганда 3-4 та кам бўлиши лозим. Ўйинчилар чап ёнлари билан марказ томон турганлари холда айлана бўйлаб спортчи отларнинг юришига ўхшатиб, ҳаракат қилиб юрадилар. Ўқитувчи қуйидаги буйруқларни бериб боради:

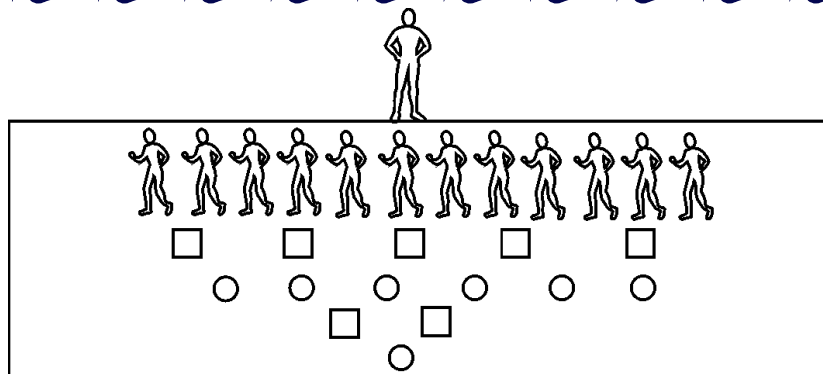
«Отнинг қадами»-ўйинчилар кўлларини тирсакдан букиб, кафтларини пастга каратиб, тиззаларини баланд кўтариб юрадилар. Тиззалар кафтларга тегиши лозим.

«Бурилиш»-ўйинчилар орқага бурилиб, шу ҳаракатни давом эттирадилар.

«Елдириш»-ўйинчилар оёқ учларида, бир-бирларидан ўзиб кетмасдан юрадилар.

«Отнинг қадами»-юқоридаги ҳаракат яна қайтарилади.

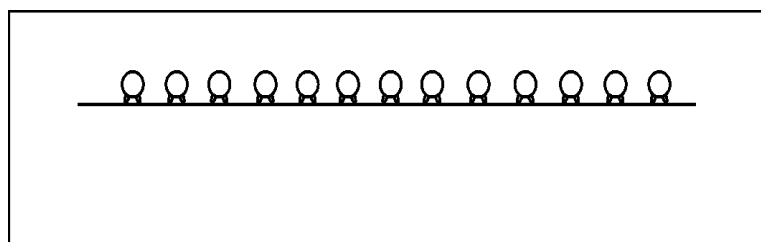
«Ўз жойига!»-ҳамма тезда тарқалиб, доира ёки тўртбурчак ичига туриб олишга ҳаракат қилади. Жойсиз қолганлар ютқазган ҳисобланадилар ва жарима очкосини оладилар. Ўйин яна давом этади (22-расм).



22-расм

### Чавондоз спортчилар

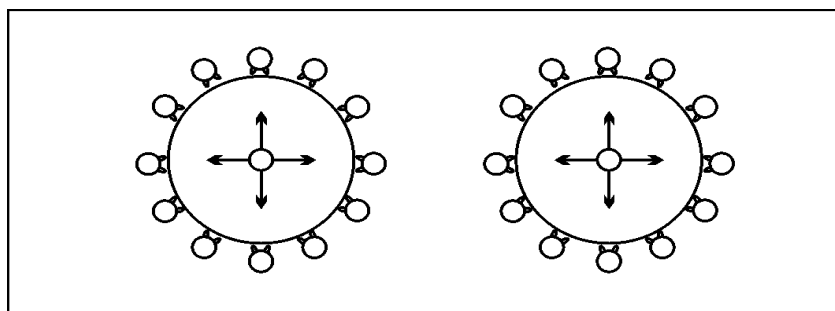
**Синф! Ростлан!** Ўқувчилар оралари очик ҳолда 3-4 қаторда турадилар. Ўқитувчи, «синф» сўзи ишлатилса, ҳамма ўқувчилар машқни бажаришлар лозимлигини, агар «синф» дейилмаса, машқни бажармаслик кераклигини уқтиради. Масалан, ўқитувчи «синф, кўлларни юқорига кўтаринг» деса, ҳамма машқни бажаради. «Синф ўнг оёқни олдинга кўтаринг» деса ҳамма бажаради. Кейинги буйрукда ўқитувчи эса «синф» сўзини айтмасдан, «Оёқни туширинг» дейди. Кимки бу буйрукни бажариб қўйса, ёки уни бажаришга ҳаракат қилса, у хатога йўл қўйган бўлади. Бу ўқувчи бир қадам олдинга чиқади ва яна ўйинда иштирок этади. Ўйинда энг фаол қатнашган ўқувчилар тақдирланади (23-расм).



23-расм

### Синф! Ростлан!

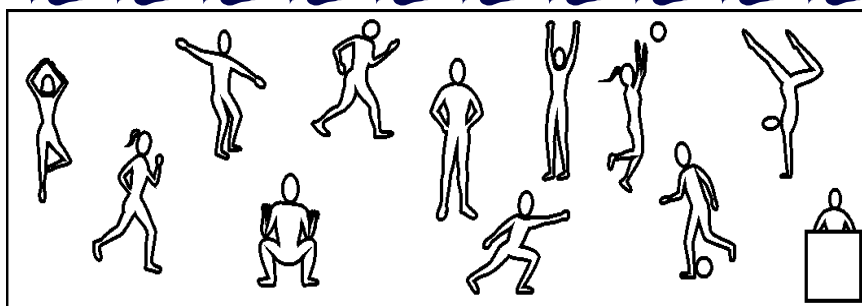
**Оҳиста кўз боғлаш.** Ҳамма ўйинчилар айлана ичида жойлашган бўладилар. Айлана ўртасида турадиган сардор сайланади. Унинг кўзлари рўмолча билан боғлаб қўйилади. Ўқитувчининг сигналига кўра, у айланадан чиқмай югуриб, юрганларни тута бошлайди. Бир қанча вақтдан кейин янги бошқарувчи белгиланади. Ўйин давомида болалар иложи борида ўзларини яхши тутиш, оҳиста ҳаракат қилишга интиладилар. Айланадан чиққанлар жарима очкоси оладилар (24-расм).



24-расм

Оҳиста кўз боғлаш

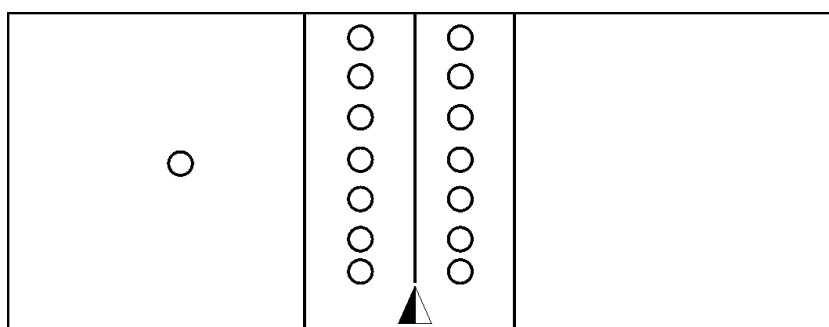
**Бойкушча.** Майдончада бойкушча яшайдиган уя ажратилади. Қолган ўйинчилар эса капалак, чигиртка ва қушчалар бўладилар. Улар зал бўйлаб қўлларини учаётгандай ҳаракат қилдириб, эркин югуриб ўтадилар. Ўқитувчи «Тун» деганда, ҳаммалари таққа тўхтаб, қандайдир вазиятда туриб, капалакнинг қанот қоқиши, чигиртканинг қўлларига қараб туриши ва ҳ.к. ҳолатини ифодалаган ҳолда қимирламасликлари керак. Худи шу буйрқдан сўнг бойкушча уясидан чиқиб, ким ухламаётганини кўради. Ким қимирлаб қолса, бойкушча уни кўлидан ушлаб ўз уясига олиб кетади. 15 секунддан сўнг ўқитувчи «Кун» дейди. Шунда бойкушча учиб кетади, ҳамма ўйинчилар бемалол югуриб юраверадилар. Бойкушча кимни ўз уясига олган бўлса, ўша ўйинчига жарима очкоси берилади (25-расм).



25-расм

### Бойкушча

**Чертки.** Икки жамоага бўлинган ўйинчилар, 10-15 см ораликда, бир-бирларига юзма-юз ўтирадилар. Иккала сардор ўз ўйинчиларини куш, ўсимлик, мевалар номи билан чақиради. Чек ташлашга кўра бир сардор ўйинни бошлаш ҳукуқини олади. Сардор рақиб жамоадан бир ўйинчининг кўзини рўмол билан боғлаб, ўз жамоасидагилардан бирини янги ном билан чақиради. У секингина келиб, рўмолчага бир неча марта секин кўл теккизади ва ўз жойига қайтади. Сардор кўзидан рўмолчани ечгач, ўша ўйинчи ким яқинлашганини қидира бошлайди. Агар топса ўз жамоасига олиб боради, тополмаса, ўзи рақиб жамоасига боради. Бир жамоада 1-2 ўйинчи қолгунча ўйин давом этади. (26-расм) (26-расм)

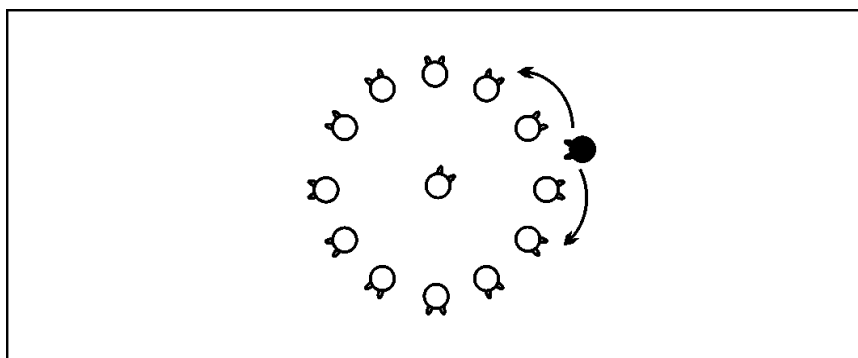


26-расм

### Чертки

**Тўпни топ.** Ўйинчилар ўртага қараган ҳолда айлана зич турадилар. Сардор ўртада. Ҳамма болалар кўлларини орқаларига қилиб турадилар. Улардан бирига тўп берилади. Тарбиячилар сигналига кўра тўпни ўқувчила

бир-бирларига узатадилар. Сардор тўп кимдалигини билишга интилади. Гоҳ унга, гоҳ бунга мурожаат қилиб: «кўлингни кўрсат!»-дейди. Бу таклифга биноан ўша ўқувчилар ўз қўлларини олдинга томон чиқариб кўрсатишлари керак. Тўп кимнинг қўлидалиги билиниб қолса ёки ўйинчи уни тушириб юборса, у ўртага тушади, ўнинг ўрнини сардор эгаллайди. Ўйин давом этади. Ўйинчилар ўз ҳаракатларини сардорга сездирмасликка интилишлари лозим (27-расм).



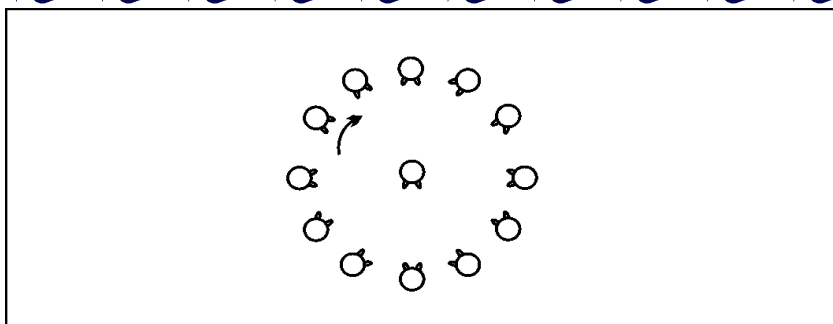
27-расм.

Тўпни топ

**Кимнинг товуши, ўйлаб топ!** Ўқувчилар айланага сафланадилар. Ўйинчилардан бири айлана ўртасида кўзини юмиб туради. Раҳбар ўйинчилардан бирига «сакради-сакради» дейиши кераклигини уқтириб қўяди. Ҳамма ўйинчилар айлана бўйлаб юриб:

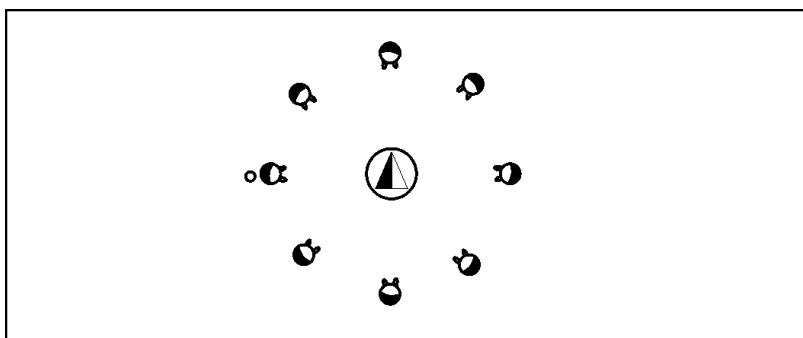
«Биз ҳаммамиз айлана ясадик,  
Бирдан орқага бурилиб сакрадик»  
-дейдилар ва орқага айланиб,

сакрайдилар. Тайинланган ўқувчи «сакради-сакради» дейди. Ҳамма ўйинчилар «Кимнинг товуши, ўйлаб топ!», дейдилар. Ўртада турган ўйинчи ким сўзлагани ёки куйлаганини айтиши керак. Агар бошқарувчи ўйлаб тополмаса, айлана ўртасида бошқарувчиликни давом эттиради. Тўғри тополса, ўша ўйинчи билан ўрин алмашади (28-расм).



28-расм. Кимнинг товуши, ўйлаб топ!

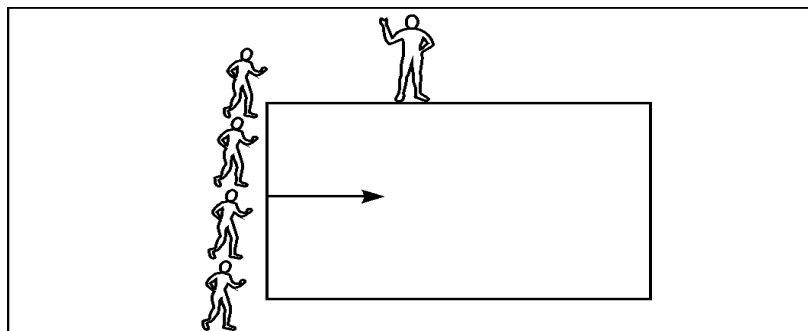
**Кетдик.** Ўқитувчи айланада турган ўйинчилар ўртасига кириб, гавда қисмлари (қулок, бурун, бош, оёқ ва ҳ.к) ларнинг номини айтиб ушлаб кўрсатади ва шу ҳаракатни бажаришни болаларга ҳам таклиф этади. У гоҳи ёлғондакам ҳаракатларни ҳам қилади: бурун деб қулоқни кўрсатади. Ким иккунотўғри ҳаракатни бажариб қўйса, у хато қилган ҳисобланиб, жарима тўлайди. ашула ёки қўшиқ айтади (29-расм).



29-расм. Кетдик

**Хушёр соқчи.** Сайхон жойда кенглиги 2-3 м, узунлиги 6-7 м бўлган майдонча, яъни чегара чизилади. Соқчи-бошқарувчи. Ўйинчилар майдончанинг бир томонида, унинг ташқарисиде турадилар. Ўқитувчининг соқчига эшитилмайдиган даражадаги сигналидан сўнг, ўқувчилар майдончанинг томонига секин ўтишлари ёки судралиб боришлари керак. Эшитилган товушнинг қайси томондан (ўнг ёки чап)дан келишига қараб, соқчи ўнг ёки чап

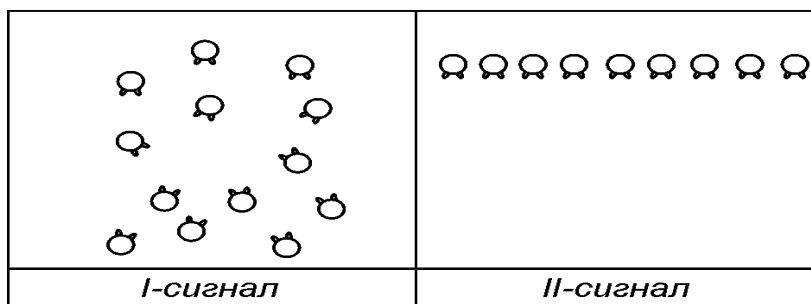
қўлини кўтаради, товуш ҳар икки томондан келса, иккала қўлини юқорига кўтаради ва «Тўхта!» дейди. Кўриқламаётган майдончада «Тўхта!» буйруғини бажариши лозим бўлганларнинг ҳаммаси ўйиндан чиқади. Ҳамма ўйинчилар майдончанинг бир томонидан иккинчи томонига ўтиб бўлганларидан сўнг ўйин тугайди. Раҳбар қўлга тушганларни санаб чиққач, ўйин янги соқчи сайлаш билан такрорланаверади (30-расм).



30-расм

Ҳушёр соқчи

**Ким аниқ сафга туради.** Биринчи сигналга кўра ҳамма сафдан чиқиб ҳар томонга тарқалади ва бир-бирларига тегмасдан эркин ҳаракат қили бошлайди. Иккинчи сигналга биноан аввалги ўйинларга қуйидаги қоидаларга риоя қилган ҳолда сафланадилар: 1. Бўй-бўйи билан аниқ туриш. 2. Бир-бирига тегмай, орани очиқ сақлаш. 3. Оёқларни текислаш. 4. Тўғри туришни бажариш (31-расм).

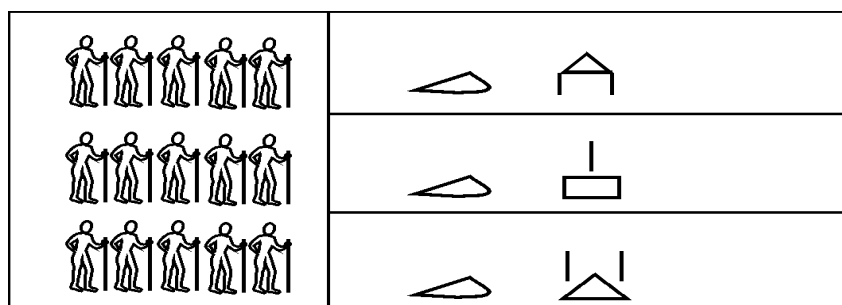


31-расм

Ким аниқ сафга туради

**Курувчилар.** Ўқувчилар бир кишилик учта калоннага сафланадилар. Ҳар қайси калонна қурилиш бригадаси, ҳар бир курувчида таёқча бўлади. Ўйин бошланишидан олдин ҳар бир бригада рўпарасида картондан ясалган ун бурчак, бригадаларнинг шакллари ва қурилиш ишлари билан шуғулланадиган жойлар белгилаб чиқилади. Биринчи сигналга кўра, ҳамма эркин ўйнайди ёки таёқчалар билан машқлар бажаради.

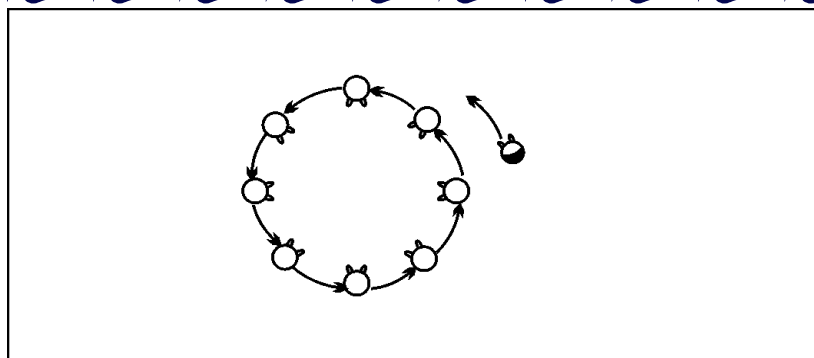
Иккинчи сигналда эса бригада аъзолари ўз қурилиш жойларига келиб, қўйилган шакллارни кўздан кечирадидлар ва таёқчалардан шу шакллارни ясайдилар. Ишни тугатиб, қурилиш майдонни беркитган ҳолда сафланадилар. Бошқаларга нисбатан тез ва соз иш бажарган бригада ютади. (32-расм).



32-расм

### Курувчилар

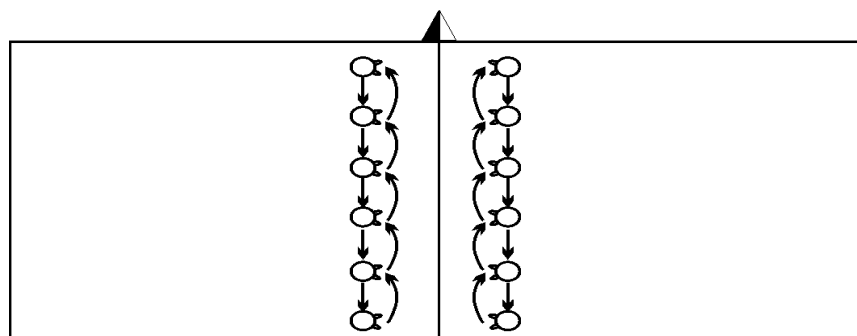
**Тўп қўшнига.** II-вариант. Ўйинчилар бир-биридан 3 қадам узоқликда туриб, айлана ҳосил қиладилар. Сардор эса айлана ташқарисида юради. Ўйинчилардан бирида баскетбол тўпи бор. Ўқитувчининг сигнали бўйича тўпни ушлаб турган ўйинчи уни ёнидаги шеригига узатади, у эса кейинги ўйинчига ва ҳ.к. Сардор айланага кирмаган ҳолда тўпга етиб олишга ва унга қўл тегизишга ҳаракат қилади. Агар у тўпга етиб, қўл теккизса, ўйинчи билан ўйин ўрнини алмашади. Ўйин давом этади. Тўп эгаллаган ўйинчи ёнидагиси қолиб ундан нарига шеригига тўп узатиш мумкин эмас (33-расм).



33-расм

Тўп қўшнига

**II- вариант.** Ўқувчилар икки қадам ораликда бир-бирига қараган ҳолда қаторларга сафланадилар. Биринчи турган ўйинчиларда волейбол тўпи бўлиб, улар ўқитувчининг сигналига биноан тўпни ёнидагиларга узатадилар. Иккинчилар учинчиларига ва ҳ.к қатор охиридаги ўйинчилар тўпни олгач, ун ерга урадилар, сўнг илиб олиб шерикларига қайтариб узатадилар. Тўп биринчи турган ўйинчиларга етиб келгандан сўнг, улар тўпни юқорига кўтарадилар. Ўйинни биринчи тамомлаганларга ютуқ очкоси берилади. Ўйин давом этади (34-расм).

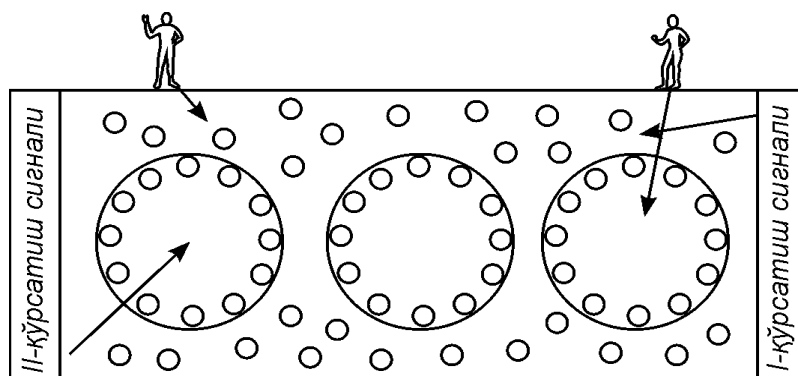


34-расм

Тўп қўшнига, II- вариант

**Ким аввал пайқайди?** Ўйинчилар уч айланага сафланадилар. Биринчи кўрсатиш сигнали (ўқитувчи ўнг қўлини юқорига кўтаради) бўйича ўқувчилар зал бўйлаб эркин ҳаракат қилиб юрадилар. Иккинчи кўрсатиш сигнали (қўллар орқада) бўйича эса, ўз айланаларига қайтадан тез сафланадилар. Айланани

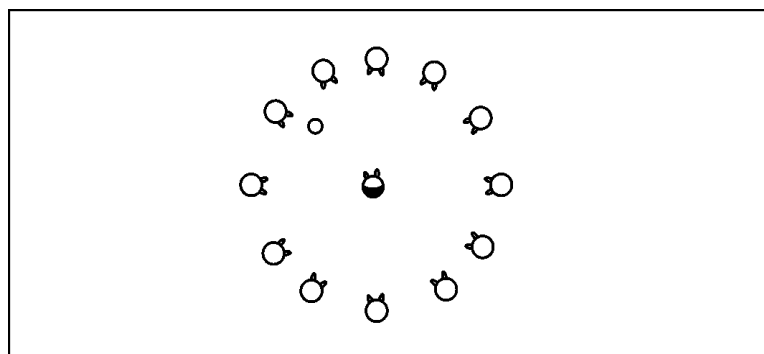
биринчи ҳосил қилган ўйинчилар ғолиб чиққан ҳисобланадилар. Кейинчалик бу ўйинни қатор ва калонналарда ҳам ўтказиш мумкин (35-расм).



35-расм

Ким аввал пайқайди?

**Сигнални эшит!** Синф ўқувчилари айлана бўйлаб ҳаракат қиладилар. Ўқитувчи битта чапак чалганда, ҳамма ўқувчилар қўлларини белига қўядилар, икки чапак чалганда қўлларини пастга тушурадилар, уч чапак чалинганда эса қўлларини олдинга узатадилар. Янглишган ўқувчилар калонна охирига ўтиб, ўйинда яна қатнаша бошлайдилар. Эндиги машқлар ўзгартирилиб борилади. Калоннада ўз ўрнини тарк этмаган ўқувчилар ғолиб ҳисобланади (36-расм).



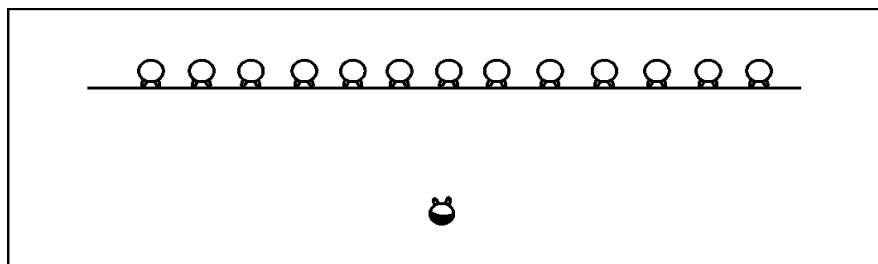
36-расм

Сигнални эшит!

**Шундай ҳам...** Ўқувчилар бир қаторга сафланадилар. Ўқитувчи ҳар хил ҳаракатлар қилиб, «Шундай» дейди. Ўқувчилар шу ҳаракатларни такрорлайдилар. Агар ўқувчи ҳар хил ҳаракатларни бажара туриб «Шундай»

хам» деса, ўйинчилардан ҳеч ким бу ҳаракатни бажармаслиги керак. Хатто қилган ўқувчи бир қадам ташлаб, иккинчи қаторга ўтиб, яна ўйинда иштирок этади. Ўйин охирида биринчи қаторда қолган ўқувчилар енгган ҳисобланади.

Ўйин учун тинчлантирувчи, чуқур нафас таъминлаб берувчи, қўл ва оёқ ҳаракатларига доир машқлар танлаб олинади (37-расм).



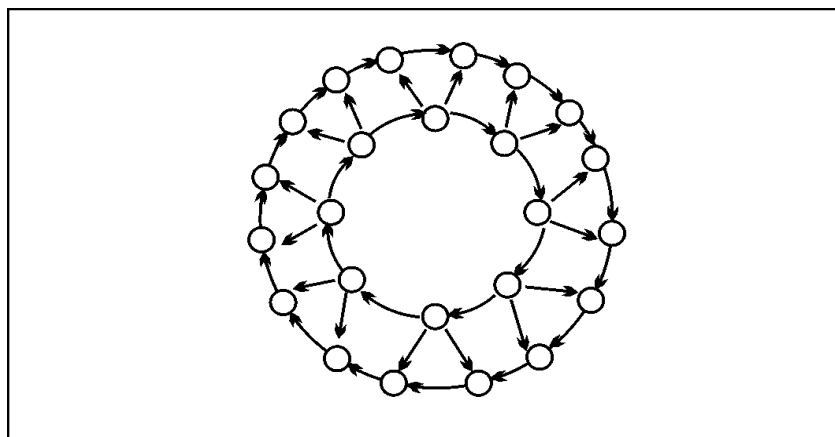
37-расм

Шундай ҳам...

## МУСИҚА ЖЎРЛИГИДА ЎТКАЗИЛАДИГАН ЎЙИНЛАР

**Сичқон тутгич.** Ўқувчилар бир-бирининг ичида жойлашган икки айлана ҳосил қиладилар. 6-8 ўйинчи ички айланада туради, улар сичқон вазифасини ўтайдилар, 13-15 ўйинчи қопқон кўринишида бўлиб, ташқи айланага сафланадилар. Иккала айланадигилар ҳам қўл ушлашиб турадилар. Ўқитувчининг биринчи сигналида- қўллар белларда бўлган ҳолатда ички айлана чапги томонда, ташқи айлана эса ўнг томонга, ён билан юра бошлашади. Иккинчи сигнал- қўллар олдинга узатилганда ташқи доира юришдан тўхтайдилар ва ўйинчилар қўлларини юқорига кўтарадилар – бу эса қопқон очилганини билдиради. Бундан фойдаланган сичқонлар айланадан ташқарига ва ичкарига ўтиб бемалол ўйнай бошлашади. Учинчи сигналдан сўнг айланадаги ўқувчилар қўлларини тушириб, чўққайган ҳолда ўтирадилар. Шу вақтда айлана ичидан қолган сичқонлар тутилган ҳисобланадилар. Улар ташқи айланадаги ўқувчиларга қўшилиб айланани кенгайтиришади. Тутилмай қолган сичқонлар яна ички айланага тўпланадилар. Ўйин 2-3 ўйинчи қолгунча давом эттирилади.

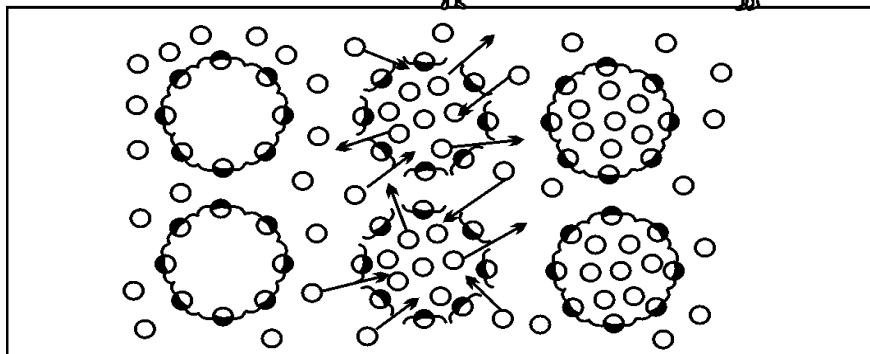
Қўлга тушмаган ўқувчилар рағбатлантирилади. Ҳамма ўқувчилар сичқон рўлида бўлиб кўришлари шарт (38-расм).



38-расм

#### Сичқон тутгич

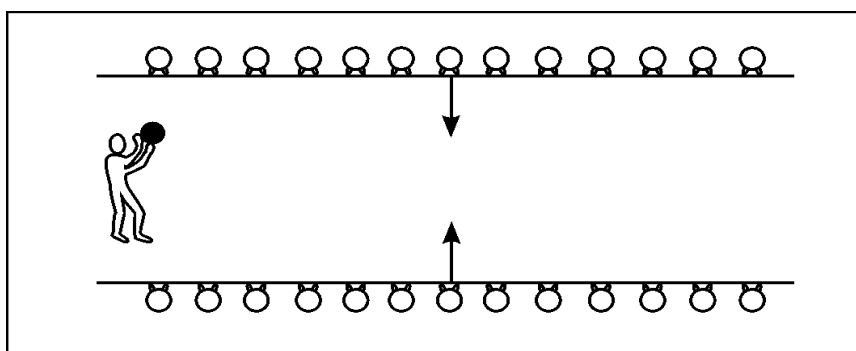
**Қушлар ва катак.** Ўйинчилар 8-10 кишидан иборат айлана ясашади. Улар қўл ушлашиб туришади (бу катакни билдиради). Қолган ўқувчилар қушларни ифодалайдилар. Улар қушларнинг қанот қоқишларига ўхшатиб ҳаракат қилган ҳолда айлана атрофида эркин юрадилар. Ўқитувчининг биринчи сигнали- ўнг қўлини кўтарганда, катак ҳосил қилиб турган ўйинчилар қўлларини юқорига кўтарадилар. Иккинчи сигнал- ўнг қўл туширилгандан сўнг, айланалар атрофида юрган қушлар қафасга кириб, унда ўйнаб, қайтиб чиқа бошлайдилар. Учинчи сигнал- ўқитувчи бир қадам олдинга юрганда катак эшиклари бекилади. Яъни, айланалар ҳосил қилиб турган ўйинчилар чўкқайи ўтириб, қўлларини пастга туширадилар. Шу вақтда катак ичида қолган қушлар тутилган ҳисобланадилар ва катак ҳосил қилиб турган ўйинчиларга қўшиладилар, катак кенгаяди, ўйин давом этади. Қушлар билан катак ҳосил қилганлар кейинчалик ўз ўринларини алмаштирадилар (39-расм).



39-расм

### Кушлар ва катак

**Четан девор.** Ўйинчилар бир-биридан 8-10 м нарида икки қаторга сафланадилар. Улар бирга, қаторларида қўлларини чалкаштириб, четан девор ҳосил қилиб турадилар. Доиранинг секин садоси остида қаторлардан бири қаршисига уч қадам олға чиқади ва доиранинг баландроқ оҳанги остида оёқларни қўшимча қўйиб, ярим ўтирган ҳолда бошини ўннга-олдинга эгган ҳолда ҳаракатни тўхтатиб, қўлларини пастга туширадилар. Ҳаракат қайтадан такрорланади. Сўнгра доира оҳангига мослашиб, эркин ҳаракат қилинади. Доира садоси тингач, ўз жойларига келиб яна «Четан девор» ҳосил қиладилар. Ўйин давомида машқни ким тўғри ва тез бажариши ҳисобга олинади (40-расм).



40-расм

### Четан девор

## ХУЛОСАЛАР

Ҳаракат инсон фаолиятининг жисмоний тарбия воситаси сифатида кўп қиррали тарбиявий жараён дир. Ўйинлар эса ҳаракат фаолиятларни ўстирувчи ва ривожлантирувчи табиий ва амалий омиллардан биридир. Уларнинг мутаносиблиги эса ҳаракатли ўйинлар тушунчасини ҳосил қилади.

Жисмоний тарбия назарияси ва амалиётида ҳаракатли ўйинлар энг муҳим восита сифатида инсонларнинг жисмоний камолотини тарбиялашга хизма қилувчи педагогик жараён ҳисобланади.

Ҳаракатли ўйинларнинг вужудга келиши ва ривожланиши ҳақида аниқ маълумотлар берувчи манбаълар жуда кўп. Улардан асосан икки йўналишдаги тарихий маълумотларни келтиришнинг ўзи кифоя дир.

Биринчидан-ибтидоий жамоа даврида меҳнат ва ов қилишга ўрганиш жараёнида ҳаётий ҳаракатлар, табиатда учрайдиган турли воқеалар (ҳайвонлар паррандалар ҳаёти, фасилларнинг алмашиши ва ҳ.к) уларни акс эттирувчи ўйинларнинг келиб чиқишига сабаб бўлган.

Иккинчидан, ов қилиш, қабилалар орасидаги урушлар, меҳнат жараёнларининг мазмунини ифодаловчи тошларга ўйиб чизилган суратлар ҳамда тошлар, ёғочлар ва бошқа қаттиқ буюмлардан ясалган шакллар дир.

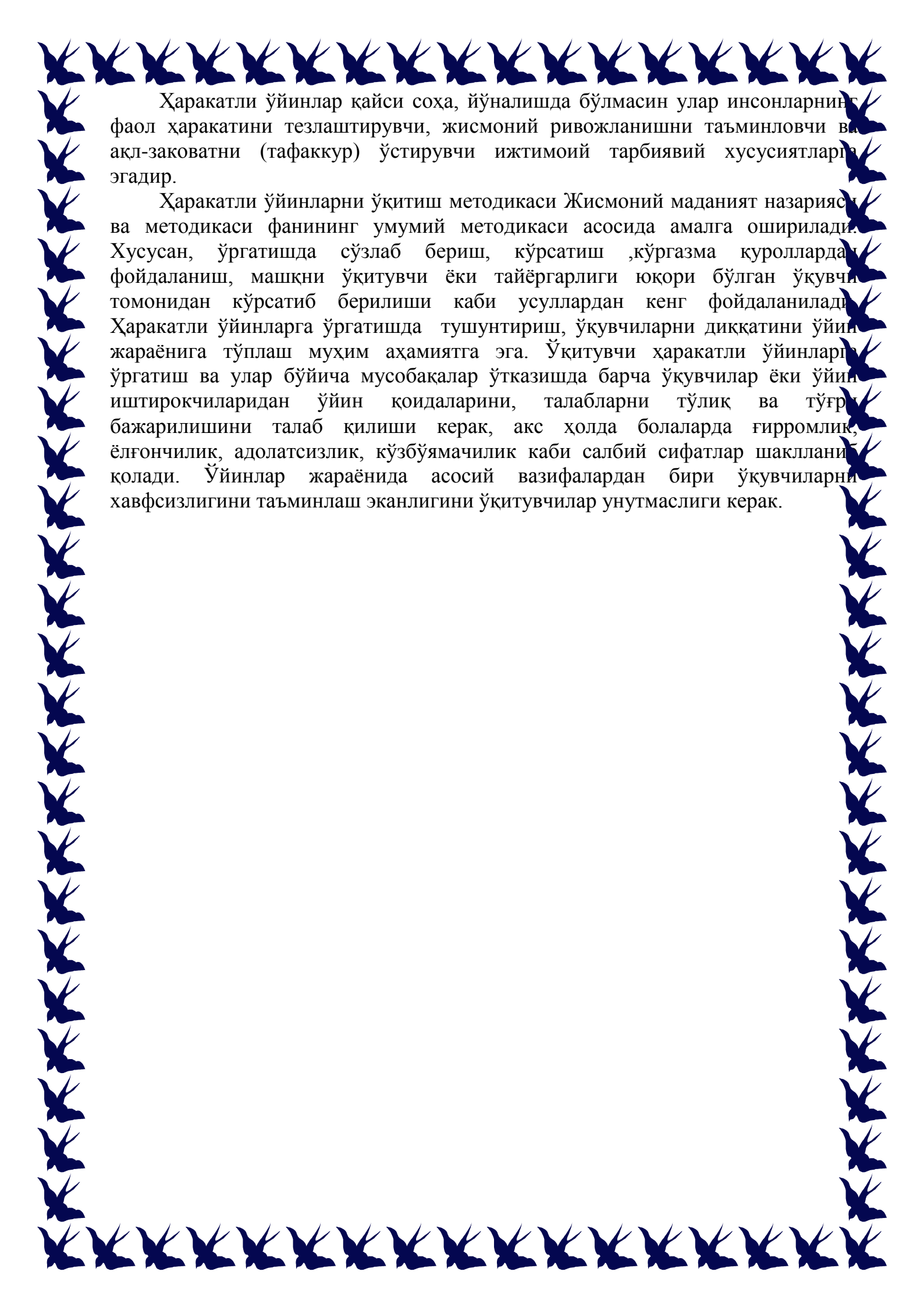
Этироф этиш жоизки бундай далилларни таниқли рус олим Н.И.Пономарев (Ленинград, 1972), Ўзбекистон археологик олимлари Я.Ғуломов (академик), Т.Омонжўлов (ёш, истеъдодли олим) ва бошқаларнинг тадқиқотларида ҳам учратиш мумкин. Яъни Термиздаги Далварзин тепа.

Тешик тош, Самарқанднинг Омонқўтон тоғлари, Тошкент вилоятининг Чотқол ва Қурама тизма-тоғларидаги тошларга ўйиб чизилган суратларда кўриш мумкин бўлади.

Ўзбекистон маданияти ва санъатнинг етакчи олимлари Усмон Қорабоев, Малик Муродов, жисмоний маданият тарихи намоёндаларида Ю.С.Шоломицкий, Жума Тошпўлатов (Термиз), Ҳофиз Ботиров (Бухоро), А.Абдумаликов (Тошкент), Анвар Ақромов (Тошкент) ва бир қатор мутахассисларнинг ўқув-услубий қўлланмаларида ҳам ҳаракатли ўйинларнинг пайдо бўлиши, уларнинг ижтимоий турмуш ва таълим-тарбия жараёнларидаги моҳиятлари баён этилган.

Тарихий манбаълар, махсус адабиётларни ўрганиш, “Ҳаракатли ўйинлар тўпламларини илмий-назарий ва педагогик жиҳатдан таҳлил қилиш натижалари шуни кўрсатадики, ҳаракатли ўйинлар ижтимоий тузумларнинг тараққиёти, инсонлар онгининг ўсиши ҳаёт мазмунини ифодаловчи чексиз кўп ҳаракатли ўйинларни юзага келтирган.

Этиборли томони шундаки, ҳаракатли ўйинларнинг турлари, уларнинг мазмунлари ва ижтимоий-тарбиявий жараёнлари инсон меҳнати, ақл-заковати, жисмоний камолотини тасвирлайди. Шу асосда ўйинлар ҳосилни йиғиб олиш табиат ҳодисалари, фаслларни акс эттирувчи ўйинлар кўпроқ дир. Ҳайвонлар, паррандаларнинг ўйинлари (мушук ва сичқон, зовурдаги бўри, калхат, чўлок ҳаққа ва ҳ.к) орқали инсонларнинг ижобий ёки салбий ҳислатлари ифода этилади.

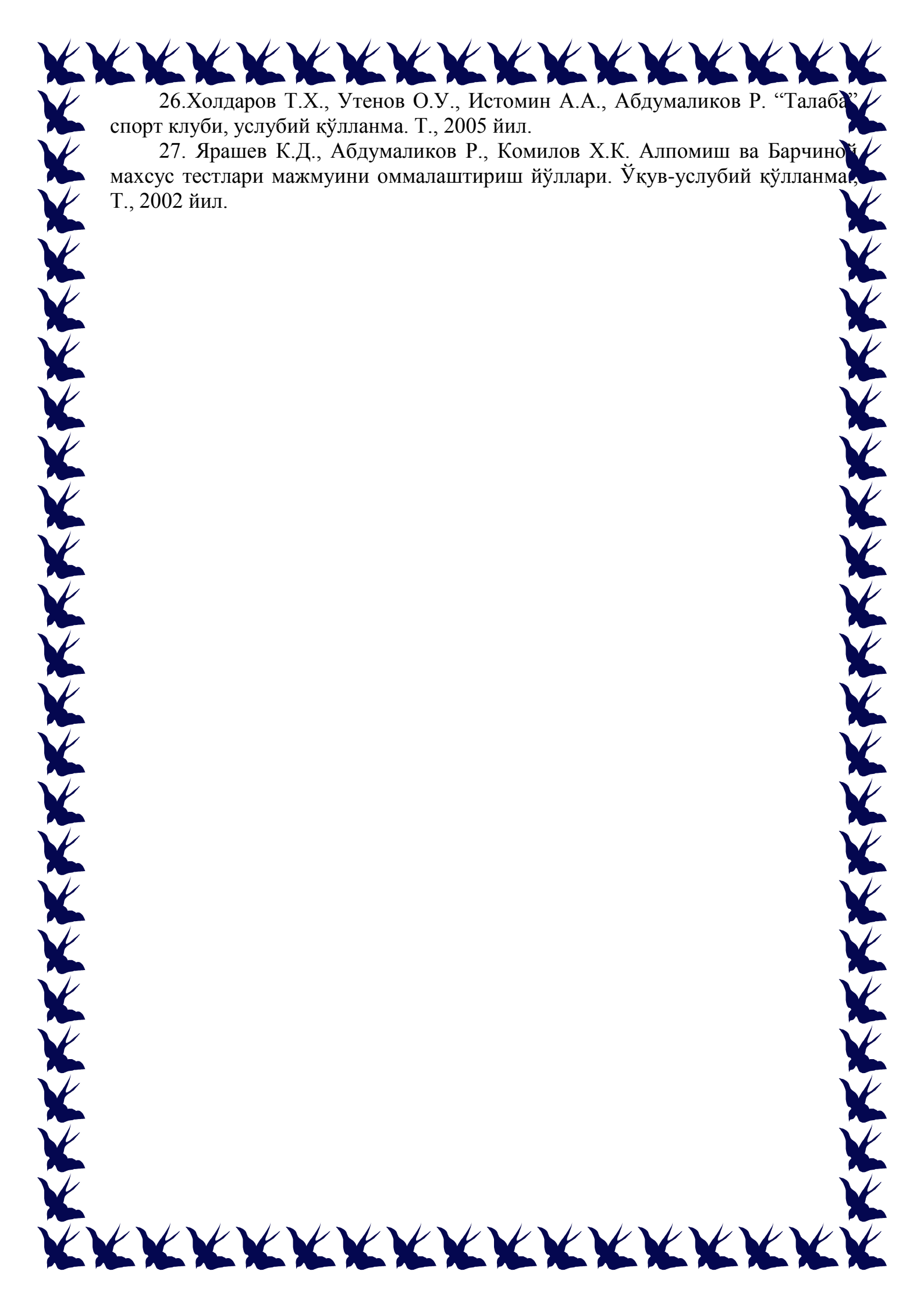


Ҳаракатли ўйинлар қайси соҳа, йўналишда бўлмасин улар инсонларнинг фаол ҳаракатини тезлаштирувчи, жисмоний ривожланишни таъминловчи ва ақл-заковатни (тафаккур) ўстирувчи ижтимоий тарбиявий хусусиятларга эгадир.

Ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси Жисмоний маданият назарияси ва методикаси фанининг умумий методикаси асосида амалга оширилади. Хусусан, ўргатишда сўзлаб бериш, кўрсатиш, кўргазма куроллардан фойдаланиш, машқни ўқитувчи ёки тайёргарлиги юқори бўлган ўқувчи томонидан кўрсатиб берилиши каби усуллардан кенг фойдаланилади. Ҳаракатли ўйинларга ўргатишда тушунтириш, ўқувчиларни диққатини ўйин жараёнига тўплаш муҳим аҳамиятга эга. Ўқитувчи ҳаракатли ўйинларни ўргатиш ва улар бўйича мусобақалар ўтказишда барча ўқувчилар ёки ўйин иштирокчиларидан ўйин қоидаларини, талабларни тўлиқ ва тўғри бажарилишини талаб қилиши керак, акс ҳолда болаларда ғирромлик, ёлғончилик, адолатсизлик, кўзбўямачилик каби салбий сифатлар шаклланиши қолади. Ўйинлар жараёнида асосий вазифалардан бири ўқувчиларни хавфсизлигини таъминлаш эканлигини ўқитувчилар унутмаслиги керак.

## АДАБИЁТЛАР

1. ЎзРВМнинг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори, 27 май 1999 йил.
2. ЎзРнинг “Туризм тўғрисида”ги қонуни, 1999 йил.
3. ЎзРнинг “Таълим тўғрисида”ги қонуни, 1997 йил.
4. ЎзРнинг Давлат Таълим станлартлари, 1999 йил.
5. ЎзРнинг соғлом авлод Давлат дастури, 1997 йил.
6. Каримов И.А. Ўзбекистон келажаги буюк давлат, 1992 йил.
7. Каримов И.А. Ўзбекистон XXI асрга интилмоқда, 1999 йил.
8. Каримов И.А. Инсон бахт учун туғилади, 2000 йил.
9. Каримов И.А. Ўзбекистон мустақиллиги куни байрамларидаги нутқ ва маърузалари (1991-2008 йиллар).
10. Мактабгача тарбия болалар муассасалари ва барча турдаги ўқув юртларининг “Жисмоний тарбия” дастурлари, 1999 йил.
11. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х., Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти, дарслик, Фарғона, 2002 йил.
12. Абдумаликов Р., Холдаров Т. Туризм, ўқув қўлланма, 1988 йил.
13. Абдумаликов Р., Қудратов Р., Ярашев К., Кўпқари, илмий-оммабо китоб, 1997 йил.
14. Абдумаликов Р., Холдаров Т., Саломатлик омиллари ва аломатлари ўқув қўлланма. 2008 йил.
15. Қорабоев Ў. Ўзбек халқ ўйинлари, монография, Т. 2001 йил.
16. Усмонхўжаев Т.С., Мелиев Ҳ.А. Миллий ҳаракатли ўйинлар, 2000 йил.
17. Норқобил Жалил, Чавандозлар ўтган бу юртда. Мақола “Спорт” газетаси, 6 январ 1991 йил.
18. Тошпўлатов Ж.М. Сурхондарёда жисмоний тарбия ва спорт, 1991 йил.
19. Ярашев К.Д. Оммавий соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва халқ миллий ўйинлари бўйича мутахасислар тайёрлаш масалалари, монография, 1991 йил.
20. Қосимова Р.А. Талабаларнинг оммавий соғломлаштириш тадбирларида халқ миллий ўйинларидан фойдаланиш, услубий қўлланма, Самарқанд, 2001 йил.
21. Қудратов Р.Қ., Абдумаликов Р., Холдаров Т. Соғлом авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спорт, 2003 йил.
22. Холдаров Т., Абдумаликов Р. Жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт, туризм, халқ миллий ўйинларининг назарий ва амалий асослари, услубий қўлланма, 2007 йил.
23. Рўзиев С., Шатерников Э., Барабан И. Узбекистан олимпийский Т., 2001 йил.
24. Ҳамроқулов А.Қ., Юнусов Т.Т. ва б., Олимпия билимлари асослари, Т. 2002 йил.
25. Акрамов А.К. Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спорт тарихи, Т. ЎзДЖТИ нашриёти, 1997 йил.

A decorative border of blue birds, possibly swallows, arranged in a rectangular frame around the text. The birds are facing outwards from the center of the page.

26. Холдаров Т.Х., Утенов О.У., Истомин А.А., Абдумаликов Р. “Талаба” спорт клуби, услубий қўлланма. Т., 2005 йил.

27. Ярашев К.Д., Абдумаликов Р., Комилов Х.К. Алпомиш ва Барчино махсус тестлари мажмуини оммалаштириш йўллари. Ўқув-услубий қўлланма, Т., 2002 йил.