

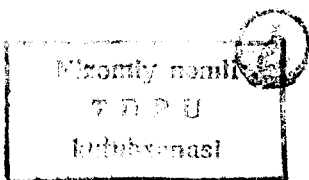
1 16.16
3.16

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

Karimjon Rahimqulov

MILLIY HARAKATLI O'YINLAR

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rtta maxsus ta'lim vazirligi
tomonidan pedagogika oliy ta'lim muassasalarining
«Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat» bakalavriat ta'lim
yo'nalishi talabalari uchun o'quv qo'llanma sifatida
tavsiya etilgan*



Y-7359/3

«TAFAKKUR-BO'STONI»
TOSHKENT — 2012

UDK: 796.2(075)
74.200.55
R33

Taqrizchilar: **K.M. Mahkamjonov**, TDPU «Jismoniy tarbiya metodikasi va bolalar sporti» kafedrası pedagogika fanlari nomzodi, professor,
R. Abdumalikov, O‘zDJTI pedagogika fanlari nomzodi, professor.

Ushbu o‘quv qo‘llanma talabalarni harakatli o‘yinlar nazariyasi (milliy harakatli o‘yinlarning kelib chiqish tarixi, o‘yinlarning tavsiflari), milliy harakatli o‘yinlarni tashkil etish va o‘tkazish uslubiyatlari hamda otobobolarimiz o‘ynab kelgan o‘yinlar haqida bilim, ularning ijtimoiy-tarbiyaviy mohiyatlari haqida qisqacha ma’lumotlar, ko‘nikma va malakalar bilan ta’minlashni ko‘zda tutadi.

ISBN 978-9943-362-52-9

© «Tafakkur-Bo‘stoni», 2012.

KIRISH

O'zbek xalq milliy harakatli o'yinlarining kelib chiqish tarixi uzoq o'tmishimiz bilan bog'lanib ketadi.

Afrosiyob, Dalvarzin tepa, Sirdaryoning quyi qismlarida (Toshkent viloyati), shuningdek, Xorazm va Qoraqalpog'iston hududlarida o'tkazilgan arxeologik qazilmalar, qidiruv ishlarining natijalari asosida topilgan turli xil buyumlar, ashyolar, bezaklarning (rasm) guvohlik berishicha, bundan 3—4 ming yillar avval ajdodlarimiz xilma-xil o'yinlar, jismoniy mashqlar bilan mashg'ul bo'lishgan. Yovvoyi hayvonlarni tutish, ov qilish, quvlash, nayza sanchish, ular bilan olishish kabi yana ko'plab murakkab harakatli faoliyatlar tasvirlarda, sopol va metall buyumlarda ifoda etilgan. Shuningdek, Omonqo'ton (Samarqand), Chorvoq atrofidagi (Toshkent viloyati) yassi toshlar, g'orlarda odamlarning ov qilish va hayvonlar bilan jang qilish (olishish), turli o'yinlar bilan shug'ullanishlari aks ettirilgan. Bunday holatlar Surxon va Qashqa vohasidagi g'orlar, sohillardagi toshlar, Farg'ona vodiysidagi tog'li manzillar (Chotqol tog'lari)da ham ko'p uchraydi.

Qadimgi ajdodlarimiz hozirgi Markaziy Osiyo hududlaridagi barcha xalqlar (qozoq, qirg'iz, turkman, tojik, uyg'ur va boshq.) bilan yaqin aloqadorlikda hayot kechirganlar. Ularning ijtimoiy turmush madaniyati, urf-odatları, turli marosimlari bir-biriga juda o'xshash bo'lgan. Shu sababdan ham milliy harakatli o'yinlar o'zaro aralashib ketgan. Masalan, ko'pkari-uloq, poyga, qiz quvmoq, otdan ag'darish, otda qilichlashish (savalash), nayza sanchish,

dor o'yhash, kurash kabi murakkab harakatli o'yinlar Markaziy Osiyoning barcha hududlarida keng tarqalgan. Ijtimoiy-madaniy turmush sharoitidan kelib chiqqan «Quloq cho'zma», «Eshak mindi», «Oq suyak», «Chillik» («Chillak»), «Qalpoq tepish», «Piyoda poyga», «Poda to'p», palaxmon va shaxmondan tosh otish, kamondan (yoy) nayza (o'q) otish, «Xo'rozlar jangi», «Mushuk va sichqon», «Bo'ta soldi», «To'qqiz tosh», «Shuvoq», «Bekin-machoq» kabi yuzlab milliy harakatli o'yinlar ham barcha xalqlar, elatlar, urug'-aymoqlar hayotida chuqur o'rin egallagan. Bu o'yinlarning paydo bo'lish tarixi 2–3 ming yildan kam emas.

«Alpomish», «Go'ro'g'li», «Kuntug'mush», «Qirq qiz», «Tohir va Zuhra» kabi xalq og'zaki ijodi durdonalarida tilga olingan ko'plab o'yinlar ham, avvalo, og'izdan og'izga o'tib bizgacha yetib kelgan. Shuningdek, o'g'il uylantirish, qiz chiqarish, beshik, sunnat, payg'ambar yoshi kabi to'ylar, Navro'z, Hosil yig'ish bayramlari (qovun sayili, gul sayili va h.k), hayitlar, gashtaklar (gaplar) va juda ko'p marosimlar xalqlardan xalqlarqa o'tib kelgan. Ularning Ko'pkari-uloq, poyga, otdan ag'darish, qiz quvmoq, kurash kabi o'yinlar qatori «Piyoda poyga», «Quloq cho'zma», «Xo'rozlar jangi», «To'qqiz tosh» (qizlar o'yini), «Gardkam» (oshiq o'yinlari) kabi xilma-xil qiziqarli o'yinlar yuqorida sanab o'tilgan marosimlarning tarkibidan o'rin olgan.

O'zbek xalq milliy o'yinlarining mazmunini yozib olish, ularni yoshlarga o'rgatish masalalari bilan shug'ullanishga kirishish asosan XIX asrning ikkinchi yarmiga to'g'ri keladi. Xalq milliy o'yinlariga oid ma'lumotlarni L.Bajenko (1840), A.Borj (1848), G.Vamper (1877), A.Arandarenko (1889) kabi rus sayyohlari va arxeolog olimlarining asarlarida uchratamiz. XX asr boshlarida arxeologik va tarix sohasidagi olimlar V.Bartold, A.Vinogradov, S.P.Tolstov,

A. Shishkin hamda Ya. Gʻulomov kabi arxeolog, tarixchi olimlar milliy harakatli oʻyinlarga katta eʼtibor berishgan.

Sobiq shoʻro hokimiyati yillarida ham (1917–1991) harakatli oʻyinlarga oid bir qator toʻplamlar nashr etilgan. Ulardan asosan oʻquv yurtlarida oʻquv qoʻllanmalari sifatida foydalanilgan. Taasufki, ularning tarkibida oʻzbek xalq milliy harakatli oʻyinlari umuman uchramaydi.

T.S. Usmonxoʻjayev va H. Tojiboyevlar rus tilidagi harakatli oʻyinlarga oid matnlarni tarjima qilib, ular mazmunini milliy harakatli oʻyinlar bilan toʻldirganlar va ilk bor (1963) nashr ettirganlar. Mustaqillik yillarida «Harakatli oʻyinlar» toʻplamlarini qayta nashr qilish, ularni yangi oʻyinlar bilan boyitishga T.S. Usmonxoʻjayev, A. Sh. Qosimov, F. N. Nasriddinov, O. O. Poʻlatov, F. Xoʻjayev, H. Meliyev kabilar oʻz hissalarini qoʻshdilar.

Oʻzbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti (OʻzDJTI) va respublikamizdagi boshqa jismoniy tarbiya oliy oʻquv yurtlarida «Harakatli oʻyinlar» maxsus fan sifatida oʻqitiladi. Mustaqillik sharoifati bilan jismoniy tarbiya fakultetlarida «Milliy harakatli oʻyinlar» fani yangidan oʻrganila boshlandi. Ushbu fanni oʻqitishdan maqsad jismoniy tarbiya va sport sohasidagi boʻlajak mutaxassislarining nazariy bilim va amaliy koʻnikmalari hamda malakalarini chuqurlashtirishdir. Shu sababdan harakatli oʻyinlardan deyarli barcha sport turlari boʻyicha oʻtkaziladigan darslar va sport mashgʻulotlari (trenirovkalar)da maqsadli foydalanish yoʻlga qoʻyilgan. Bu oʻz navbatida milliy harakatli oʻyinlarga eʼtiborni yanada oshirishga koʻmak beradi.

Oʻzbekiston Respublikasining «Taʼlim toʻgʻrisida»gi (1997), «Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida»gi (2000, yangi tahrir) qonunlariga rioya qilish hamda Oʻzbekiston Respublikasining davlat

ta'lim standartlari, Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, sog'lom avlod davlat dasturini amalda bajarishda «Milliy harakatli o'yinlar» fani asosiga yangi vazifalar mujassamlashadi. Ularni quyidagi yo'nalishlarda ijro etish maqsadga muvofiq bo'ladi, ya'ni:

1. Milliy harakatli o'yinlarni shug'ullanuvchilarning yoshiga qarab belgilash va turkumlarga ajratish (jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi).

2. Maktabgacha ta'lim muassasalarida tashkil etiladigan harakatli o'yinlarning tartib va tizimlarini qo'llash.

3. Boshlang'ich (I–IV) va yuqori sinflar (V–VII, VIII–IX), kollej va litseylarda o'tiladigan harakatli o'yinlarning ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlariga e'tiborni kuchaytirish.

4. Aholi istiqomat qiladigan joylar, istirohat bog'lari, o'quvchi-yoshlar va talabalarning yozgi dam olish oromgohlari, sog'lomlashtirish sport markazlarida tashkil etiladigan harakatli o'yinlarni sharoitlarga qarab belgilash va h.k.

Talabalarga milliy harakatli o'yinlarning ijtimoiy-madaniy, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish xususiyatlari, shuningdek, mehnat va Vatanga sadoqat tuyg'ularini his etishdagi ijtimoiy-pedagogik jarayonlarni mukammal, chuqur singdirish davr talabidir.

I bo'lim. NAZARIY MASHG'ULOTLAR

1. Harakatli o'yinlarning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

Harakatli o'yinlar inson faoliyatini ta'minlovchi mazmunga egadir. Buni eng qadimgi ajdodlarimiz ham yaxshi bilishgan va kundalik turmushlarida ular bilan shug'ullanishga amal qilishgan. Kurash, ot o'yinlari bilan shug'ullanishdan tashqari, kamondan o'q otib, nayza sanchib, kaltak, tosh va boshqa moslamalarni uloqtirib yovvoyi hayvonlarga ov qilishgan.

Ijtimoiy tuzumlar almashishi va rivojlanishi tufayli turmush sharoiti ham o'zgargan, rivoj topgan. Mehnat qilish, oilada bolalarni tarbiyalash, ov qilish, dushmanlarga qarshi jang qilishga kirishish va boshqa juda ko'p sabablarga ko'ra harakatli o'yinlar, turli jismoniy mashqlardan maqsadli va keng foydalanilgan.

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning ibtidoiy jamoa davrida paydo bo'lishi haqidagi N.I.Ponomarevning monografiyasida (Leningrad, 1972) ta'kidlanishicha, qadimgi kishilar yashash, mehnat qilish uchun tabiat bilan ro'baro' kelishgan. Osiyo va Yevropa qit'alarida yashagan odamlar asosan ov bilan shug'ullanib, buning natijasida turli xil harakatli o'yinlarni kashf etganlar. Bunda hayvonlarning xatti-harakatlari, tabiatdagi turli o'zgarishlarga qiyos qilingan.

Yovvoyi-yirtqich hayvonlardan saqlanish, ov qilish jarayonlarida epchillik, kuchlilik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlar lozimli-

gini tushungan qabila, urug' boshliqlari yoshlarni maxsus tayyorlashga katta ahamiyat berganlar. Bunda jismonan baquvvat, epchil qabila vakillarini tarbiyachilikka o'rgatib, o'z navbatida ulardan bolalarni tarbiyalashda foydalanganlar.

Quldorchilik tuzumi davrida mayda hunarmandchilik, keyinchalik ishlab chiqarish rivojlangan. Natijada metall buyumlardan qilich, nayza, pichoq, bolta, o'roq kabi jang va mehnat qurollari yasalgan. Ulardan turli marosimlarda o'yin elementi sifatida foydalanganlar.

Qadimda urushlar ko'p bo'lganligi sababli, harbiy qurollarni yasash oldingi o'rinlarda turgan. Askarlar mohirona jang qilishlari uchun har tomonlama, jismoniy jihatdan puxta tayyorlantirilgan. Jang mashqlarining ba'zi qismlari (element) o'yinlarga aylanib, keyinchalik xalq orasida keng tarqalgan.

Masalan, Yunoniston va Italiyada jang amallari, eng murakkab mashqlar omma o'rtasida tomosha sifatida namoyish etilgan («Spartak», «Geraklning jasorati» kabini o'xshash kinofilmlarni eslab ko'ring).

Feodalizm jamiyati davrida boy feodallar va dehqonlarning yumushlari asosida turli xil yangi o'yinlar vujudga kelgan. Ular qilichbozlik, nayza uloqtirish, kamondan o'q otish kabi o'yin turlari bilan bir qatorda mushtlashish (boks), kurash, tosh ko'tarish, suvda suzish kabi o'yinlar bilan ham mashg'ul bo'lganlar.

O'rta asr va keyingi bir necha yuz yilliklar davrida yuqorida tilga olingan murakkab harakatli o'yinlar musobaqa shakliga o'tib, kuch va matonatni sinash, jang qilish quroliga aylangan.

E'tirof etish lozimki, har bir xalqning o'z milliy o'yinlari va ularni tashkil qilish marosimlari mavjud bo'lgan.

Arab mamlakatlarida, asosan, otda poyga, otni sakratish, chavgon o'yinlari milliy o'yinlar hisoblangan bo'lsa, Hindistonda esa fillar va ilonlarni tutish, ularni o'yinga o'rgatish hamda chim ustida xokkey o'ynash milliy o'yinlar hisoblangan. Afrika mamlakatlarida yo'lbars va boshqa yirtqich hayvonlarni ushlash, ularni qo'lga o'rgatish, nayza, kamondan o'q otish kabi turlar eng qadimgi davrlardan beri davom etib kelayotgan o'yinlardir.

Xitoy, Yaponiya, Koreya, Tayvan kabi sharq mamlakatlari aholisi ushu, taekvando, karate, kunfu kabi yakka kurash turlari bilan uzoq davrlardan beri shugu'llanib kelishadi.

Kavkaz xalqlarida kurash, ot o'yinlari, chexarda va boshqa o'yinlar mashhur hisoblanadi.

Rossiya xalqlari yashash hududlariga qarab (shimol, sharq va janub) chang'ida yurish, konkida uchish, mushtlashish (boks), kurash, muzda cho'milish, ot, bug'u, itlarni arava, chanaga qo'shib poygalar uyushtirish kabi milliy o'yinlar tarixi qadimgi davrlarga borib taqaladi.

Eslatish o'tish zarurki, qadimgi o'yinlarning anchasi keyinchalik sport turlariga aylangan. Bularni Yevropada XIX asrning birinchi yarmida ilk bor tashkil etilgan musobaqalar misolida ko'rish mumkin. Bu faoliyatlar xalqaro miqyosga aylanib, keyinchalik turli sport federatsiyalarining tuzilishiga sabab bo'lgan. Bular oxir-oqibat Yevropa va jahon birinchiliklari hamda Olimpiya o'yinlarining tashkil etilishiga asos bo'lgan.

Har bir mamlakatning o'z milliy harakatli o'yinlari mavjud. Ulardan asosan bolalarni jismonan tarbiyalash, bayramlarda hordiq chiqarish, ba'zan esa musobaqa tariqasida foydalaniladi.

Ta'kidlash lozimki, sobiq sho'ro davrida harakatli o'yinlar asosan jismoniy tarbiya darslaridagina keng qo'llanilib kelingan.

Shu sababdan maxsus to'plamlar tayyorlanib, ulardan asosan Rossiya va uning atrofidagi mamlakatlarning harakatli o'yinlari o'rin olgan. Shu tariqa ularda tilga olingan deyarli barcha harakatli o'yinlar sobiq ittifoq respublikalarining xalqlari orasida asosiy o'yinlar bo'lib hisoblangan. Sir emaski, O'zbekistonda o'qitilayotgan jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan harakatli o'yinlarning 70–80% xorijiy mamlakatlarning (asosan Rossiya) harakatli o'yinlaridir. Shunday bo'lsada, bu o'yinlarning mazmuni, maqsad va vazifalarining umumxalq ehtiyojiga mos kelishini inkor qilib bo'lmaydi. Ularning asosida barcha jismoniy sifatlarni tayyorlashga loyiq bo'lgan tarbiyaviy jarayonlar mujassamlashgandir.

Xulosa qilib aytganda, milliy harakatli o'yinlar barcha xalqlarning ezgu-niyatlari, maqsad va vazifalarini o'zida saqlab kelmoqda. Ulardan maqsadli foydalanish va milliy xususiyatlarga moslashtirish lozimdir.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. Harakatli o'yinlarni o'rganishdan maqsad nima?
2. Harakatli o'yinlar qachon va qanday paydo bo'lgan?
3. Turli qit'alardagi xalqlarning milliy harakatli o'yinlari haqida nimalarni bilasiz?
4. Markaziy Osiyo va boshqa hududlarda bir-biriga o'xshash qanday harakatli o'yinlar mavjud?
5. Harakatli o'yinlarni aks ettiruvchi qanday manbalarini bilasiz?
6. Harakatli o'yinlarning hozirgi davrdagi foydali jihatlari nimadan iborat?

2. Milliy harakatli o'yinlar tarixidan lavhalar

O'zbek xalq milliy o'yinlarini ikki toifaga ajratish mumkin:

1. Murakkab harakatli o'yinlar (kurash, ot o'yinlari, dorbozlik, arqon tortish, bilak kuchini sinash, tosh (girya) ko'tarish va h.k).

2. Oddiy harakatli o'yinlar («Xo'rozlar jangi», «Oq terakmi, ko'k terak», «Chillik», «Orqang kuydi», «To'qqiz tosh», «Bo'ron», «Shuvoq» va h.k).

Ta'kidlash joizki, kurash, ot o'yinlari (poyga, sakratish, raqs), tosh (girya) ko'tarish kabilar mustaqil sport turi bo'lib hisoblansa-da, ularning qismlari (elementlari)dan o'yin sifatida foydalanilmoqda.

Xalqimizning milliy harakatli o'yinlari mamlakatimiz hududida qadimgi davrlardan beri qo'llanilib kelinayotgan o'yinlardir. Lekin ular orasida Markaziy Osiyo, Yevropa mamlakatlaridan u yoki bu sabab bilan kirib kelgan va chuqur o'rnatilib, milliylik ketgan harakatli o'yinlar ham oz emas. Masalan, «Mushuk va sichqon», «Qarmoq», «Qopqon», «Bayroq uchun kurashish», «Yelka urishtirish» («Xo'rozlar jangi») va boshqa o'yinlarni shular sirasiga kiritish mumkin.

Yuqorida ta'kidlanganidek, o'zbek xalq milliy harakatli o'yinlarining kelib chiqish va rivojlanish tarixi qadimgi ajdodlar va avlodlar tarixiga borib taqaladi.

Arxeolog, akademik Yahyo G'ulomov, arxeolog, tarixchi yosh olim Toshnazar Omonjo'lov va boshqa bir qator mutaxassislarining ilmiy izlanishlaridan harakatli o'yinlarga oid qiziqarli ma'lumotlar olish mumkin. Ularning ta'kidlashicha, Samarqand (Afrosiyob, Omonqo'ton, Registon atrofi), Surxondaryo (Termiz, Dalvarzin tepa, Teshik tosh), Toshkent (Sirdaryo bo'ylari va uning atroflari,

Qurama tizma tog'lari, Chotqol tog' etaklari) va boshqa viloyatlarda o'tkazilgan qazilma ishlarida harakatli o'yinlarni tasvirlovchi ashyolar topilgan. Shuningdek, toshlarga o'yib chizilgan shakllar va rasmlarda ov qilish, ov qurollari, hayvonlar bilan olishish, parrandalar va hayvonlarni qo'lga o'rgatish kabi holatlar qadimgi ajdodlarimiz davridagi harakatli o'yinlardan dalolat beradi.

Hozirgi davrda xalqimiz orasida mashhur bo'lgan milliy o'yinlardan kurash, ko'pkari-uloq, poyga, dorbozlik, qilichbozlik, nayza uloqtirish, tosh ko'tarish kabilar eng qadimgi harakatli (murakkab) o'yinlar hisoblanadi. Ularning kelib chiqish va taraqqiy qilish jarayonlari haqida manbalar juda ko'p.

Bundan uch ming yil avval yaratilgan «Avesto» kitobida yoshlar va keksalarning salomatligini yaxshilash, uzoq umr ko'rish maqsadida turli vositalar hamda usullardan foydalanish yo'llari ifoda etilgan. Bunda tozalikka e'tibor berish, to'g'ri ovqatlanish, dam olish, uyqu kabi hayotiy ehtiyojlarga alohida e'tibor berilgan. Shuningdek, sof havoda sayr qilish, terlab mehnat qilish, tana (gavda) a'zolarini harakatlantiruvchi va chiniqtiruvchi amallar (mashqlar, o'yinlar)ni muntazam ravishda bajarib borish ko'rsatilgan.

«Hadislar»da dangasalik, turli kasalliklar va nojo'ya harakatlarning oldini olishda har bir mo'min-musulmon jismoniy mehnat qilishi, turli harakatli o'yinlarni bajarish, a'zolari toza tutish zarurligi uqtiriladi. Bularni eslatishdan maqsad shuki, turli xil harakatli o'yinlar kiyinish, tozalikka e'tibor berish, o'yinlarda halol qatnashish, so'ngra yuvinib taranishni talab etadi. Demak, milliy harakatli o'yinlarning mazmun va maqsadida jismoniy sifatlarni o'stirish, insoniy fazilatlariga rioya qilish kabi ijobiy xususiyatlar mujassamlashgan.

«Alpomish» dostonidagi pahlavonlik, jasurlik, merganlik, chavondoqlik kabi xislatlar Alpomish va Barchinoy timsollarida yuqori koʻtarinki ruhda tasvirlangan.

Alpomishning yoshlik davrlarida bobosidan qolgan yoyni (toʻqson botmon) koʻtarib turishi faqat alplar avlodi ekanligidan dalolatgina boʻlib qolmasdan, balki qir-adirlarda mol boqib, ot choptirib, kurashib yurganligining ham mahsulidir.

Ayniqsa, Barchinoy qoʻygan shartlarni (kurash, otda poyga, yoydan oʻq otish, merganlik — ming qadamdan tangani urish) bajarishda toʻqson alpning sardori koʻkaldoshni yenggani afsona boʻlsa-da, uning negizida qandaydir haqiqatlar yotadi. Yaʼni qadim zamonlarda Surxon oʻlkasida Boboxon togʻlari orasida yashab, pahlavonlikni mashq qilgan yigit-qizlar koʻp oʻtgan. Ularning avlodlari hozirgi kunda ham kurashda jahon chempionlari unvoniga sazovor boʻlmoqdalar.

Ana shu xususiyatlar eʼtiborga olinib, yurtboshimiz va hukumatimiz tomonidan xalq milliy oʻyinlarini zamonaviy ruhda oʻtkazishga keng yoʻl ochib berildi.

Jizzax (1995—1996) va Termizda (1998) xalq milliy oʻyinlariga bagʻishlab ilk bor «Alpomish oʻyinlari» respublika festivallarining oʻtkazilib, ularda kurash, koʻpkari-uloq, poyga kabi murakkab harakatli oʻyinlar hamda «Boʻron», «Shuvoq», «Toʻqqiz tosh», «Orqang kuydi», bilak kuchini sinash, arqon tortishish kabi milliy harakatli oʻyinlar namoyish etildi.

Maʼlumki, barcha jabhalarda xotin-qizlar faoliyati diqqat markazida turadi. Xalq milliy oʻyini sifatida «Toʻmaris oʻyinlari» Respublika festivali 1999-yil Jizzaxda katta tantana bilan oʻtkazildi. Navbatdagi festivallar Shahrissabz, Guliston, Namangan shaharlarida tashkil etildi.

Muhim tomoni shundaki, mazkur festivallarda o‘zbek xalqi-ning milliy madaniyati, mehnatsevarligi, nehr-oqibati tarannum etildi.

Har yili o‘tkaziladigan Navro‘z, Mustaqillik kuniga bag‘ishlangan ommaviy-madaniy sport tadbirlarida sport turlari qatorida milliy harakatli o‘yinlardan namunalari namoyish qilinmoqda.

Mamlakatda uzluksiz ta‘limning tarkibiy qismi sifatida ko‘p bosqichli sport musobaqalari — «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» o‘tkazish an‘anaga aylandi. Ularning dasturlarida, ayniqsa Universiadaning ochilish va yopilish marosimlaridan milliy harakatli o‘yinlar ham haqli ravishda o‘rin olmoqda.

O‘zbek xalq milliy harakatli o‘yinlarining mohiyati, ularning turlari va qo‘llanish usullari haqida anchagina ilmiy maqolalar, to‘plamlar, o‘quv-uslubiy qo‘llanmalar chop etildi.

1991–2006-yillar davomida o‘tkazilgan respublika va xalqaro ilmiy anjumanlar to‘plamlarida yangi o‘yinlar yoritildi. Shu bilan bir qatorda milliy harakatli o‘yinlarni o‘quv jarayonlariga ko‘proq kiritish masalalariga e‘tibor kuchaydi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta‘lim olayotgan talabalar va o‘quvchi-yoshlar o‘quv jarayonlariga milliy harakatli o‘yinlarni chuqurroq singdirish yo‘lga qo‘yilmoqda.

Mazkur muammolar bo‘yicha yo‘lboshchilik qilayotgan mutaxassis olimlar joylarda yetarlicha ko‘paydi. Bu o‘rinda, J.T.Toshpo‘latov, O‘.N.Ibrohimov, Q.Alimov (Termiz DU), A.Q.Atoyev, X.A.Botirov (Buxoro DU), H.T.Rafiyev, R.A.Qosimova, J.E.Eshnazarov (SamDU), H.A.Meliyev, B.Bo‘riboev, O.Muqimov (JizDPI) kabilarning ilmiy-ijodiy va tashkilotchilik faoliyatlari e‘tiborga sazovardir. Shuningdek, R.Abdumalikov, R.Salomov, O.O.Po‘latov

(O'zDJTI), K.M.Mahkamjonov (TDPU), A.Sh.Qosimov, F.Xo'jayev (Toshkent viloyat malaka oshirish instituti) kabilarning ilmiy-ommabop risolalari, maqolalari ham maqsadga qaratilganligi bilan e'tiborga molik.

Mazkur o'quv qo'llanmaning so'nggi bobi (amaliy mashg'ulotlar) iste'dodli mutaxassis olim T.S.Usmonxo'jayevning nashr ishlari asosida tayyorlandi.

T.S.Usmonxo'jayev dastlabki ilmiy-izlanish faoliyatini harakatli o'yinlarga bag'ishlagan bo'lib, shu o'rinda H.Tojiboyev bilan hamkorlikda 1963-yilda «Harakatli o'yinlar» to'plamini nashrdan chiqarishga muvaffaq bo'lgan. Uning keyingi davrlardagi ilmiy-pedagogik faoliyati boshqa muammolarga qaratilgan bo'lsa-da, u harakatli o'yinlarni to'plashni davom ettirdi. Natijada «1001 o'yin» (1991), «Milliy harakatli o'yinlar» to'plamlarini tayyorlab, respublikadagi ko'p mingli mutaxassislarning mushkulini osonlashtirdi.

E'tiborli jihati shundaki, «Milliy harakatli o'yinlar» to'plami 500 ga yaqin o'yinlar haqidagi ma'lumotlarni o'z ichiga olgan. Ularning tarkibida 100 dan ortiq o'zbek xalq milliy harakatli o'yinlarining borligi quvonchli hodisadir. Lekin aytish joizki, o'yinlarning aksariyat qismi maktab o'quvchilarigagina qaratilgan. Shuningdek, xalq iste'molida bo'lgan «Poda to'p», «Eshak mindi», «Quloq cho'zma», «Piyoda poyga», «Oqsuyak», «Bo'ta soldi» kabi sof milliy harakatli o'yinlar e'tibordan chetda qolib ketgan. Shu sababdan, «Milliy harakatli o'yinlar» fanini o'qitish jarayonida talabalarga yangi o'yinlarni izlab topish, ularni qayd qilib olish kabi vazifalar topshirilishi zarur. Shuningdek, dasturga kiritilmagan milliy harakatlarni ham izchil o'rganish va bo'lajak mutaxassislarga tanishtirish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, o‘zbek xalq milliy harakatli o‘yinlari ijtimoiy-tarbiyaviy jihatdan muhim ahamiyatga egadir. Ularni o‘quv yurtlarida kengroq o‘rgatish, aholi turar joylarida maxsus o‘yinlar tashkil etish lozim bo‘ladi. «Chillik», «Podato‘p», «Oq suyak» kabi o‘yinlarning mazmun va mohiyati jihatidan o‘ta zarurligi, hamda ba’zi sport turlaridan ustun turishini chuqurroq o‘rganish, ularni sport darajasiga ko‘tarish yo‘llarini izlash kerak.

O‘z-o‘zini nazorat qilish uchun savollar

1. Milliy harakatli o‘yinlarning xususiyatlari nimalardan iborat?
2. Kurash, ot o‘yinlari, dorbozlik kabi o‘ta murakkab o‘yinlarni harakatli o‘yinlar toifasiga qo‘shilishiga qanday qaraysiz?
3. O‘zbek xalq milliy harakatli o‘yinlari haqidagi ma’lumotlar qaysi manbalarda yoritilgan?
4. «Harakatli o‘yinlar» to‘plamlariga qanday baho berasiz?
5. Respublika va xalqaro ilmiy anjumanlarning to‘plamlaridagi qaysi yangi o‘yinlarni o‘qigansiz?
6. «Chillik», «Oq suyak», «Podato‘p» kabi o‘yinlarni sport darajasiga ko‘tarish uchun nimalar talab etiladi?
7. «Alpomish o‘yinlari», «To‘maris o‘yinlari» festivallarining dasturiga yana qanday o‘yinlarni kiritish lozim?
8. «Avesto»ni o‘qiganmisiz?
9. «Hadislar»da keltririlgan jismoniy tarbiya ifodalarini bilasizmi?

3. Zamonaviy milliy harakatli o‘yinlarning turkumlari

Avval aytganimizdek, juda ko‘p harakatli o‘yinlar chetdan kirib kelib, milliylashib ketgan. Chunki ularning mazmun, maqsad va mohiyati yurtimizning iqlim sharoiti, aholining ijtimoiy mehnat

va turmush madaniyatiga mos kelgan. Shu sababdan milliy harakatli o‘yinlar tarkibida uchraydigan boshqa millatlarning harakatli o‘yinlari haqida fikr-mulohazalar yuritilsa ajablanmaslik zarur.

Atoqli olimlar M.Murodov, U.Qoraboyev, M.Jabborov, J.Toshpo‘latov, A.Atoyev, R.Abdumalikov, T.Usmonxo‘jayev kabilarning ilmiy-nazariy mulohazalari hamda o‘yinlarning mazmunlari asosida milliy harakatli o‘yinlarni quyidagi turkumlariga ajratish mumkin:

1. *Tabiat manzaralari, fanlar bilan bog‘liq o‘yinlar.* Bunga «Ko‘chat o‘rnat», «Kartoshka ekish», «Yomg‘ir», «Ayoz bobo» kabi o‘yinlarni namuna qilib ko‘rsatish mumkin. Bu o‘yinlar ob-havoning o‘zgarishi, sovuq va yomg‘irlardan saqlana bilish kabi harakatlar asosida shug‘ullanuvchilarning hushyorlik, epcchilik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlari va aqliy fazilatlarini tarbiyalashda xizmat qiladi.

2. *Hayvonot olami bilan bog‘liq o‘yinlar.* Bunga «Qushlar pIRR etib uchdi», «Kalxat keldi, qoch bolam», «Bo‘rilar va ovchilar», «Zovurdagi bo‘rilar», «G‘ozlar», «Tulki bilan xo‘roz», «It va qarg‘a» va shu kabi juda ko‘p o‘yinlar misol bo‘la oladi. Bu o‘yinlarda o‘zaro munosabatlar, yaxshilik va yomonlik, o‘zini ehtiyot qilish kabi fazilatlar bilan birgalikda barcha jismoniy sifatlarni tarbiyalash amalga oshiriladi. Shu asosda bolalarda hayvonot olamiga bo‘lgan qiziqish, uni asrash kabi his-tuyg‘ular uyg‘onishi mumkin.

3. *Mehnat bilan bog‘liq o‘yinlar.* Inson faoliyati aqliy va jismoniy mehnat bilan belgilanadi. Ularni harakatli o‘yinlar mazmunida ham uchratish mumkin.

Aqliy mehnatga doir o‘yinlar turkumiga «Sanash o‘yinlari», «Sonlarni yozish va o‘ylab top», «Ism yoki buyumlarni ketma-ket va aralash turib aytish», «Sakrab qo‘shiq aytish», «Rasmlarni

tez chizish», «Shakllarni joylashtirib o‘z holiga keltirish» (shakl yasash) va shunga o‘xshash faoliyatlarni aks ettiruvchi o‘yinlar kiradi.

Jismoniy mehnatni aks ettiruvchi harakatli o‘yinlar ham juda ko‘pdir. Ularga «O‘tin yorish», «Podato‘p» (cho‘pon), «Qo‘sh haydash» (yerni haydash, chopish), «Osilib chiqish», «Tortilish», «Yuk ko‘tarish», «Eshak mindi», «Piyoda poyga», «Poyezd» va boshqalar kiradi. Ularning mazmunida mehnat qilish yo‘llari, uni bajarish usullari hamda chidamlilikni ifoda etuvchi xislatlar mujassamlashgan.

Umuman olganda, milliy harakatli o‘yinlarning barchasida aqliy va jismoniy mehnatlar uyg‘unlashib, asosan jismoniy barkamollikni tarbiyalashga xizmat qiladi.

4. *Ommaviy madaniy tadbirlar (bayramlar, to‘ylar, turli xil marosimlar, sport musobaqalari va h.k.)da qo‘llaniladigan, ya‘ni namoyish va musobaqalashish maqsadida uyushtiriladigan murakab va oddiy harakatli o‘yinlar.* Ular tarkibiga kurash elementlari, ot o‘yinlari, ko‘pkari-uloq, poyga, dorbozlik, tosh ko‘tarish, arqon tortishish, yelka urishtirish, «xo‘rozlar jangi» va h.k. kiradi.

5. *Jismoniy sifatlarni tarbiyalashga xizmat qiluvchi o‘yinlar* ham o‘z navbatida turli turkumlarga bo‘linadi. Ularga quyidagilarni namuna qilib ko‘rsatish mumkin:

tezlikka doir o‘yinlar: «Qopqon», «Kim oldin», «Insiz quyon», «To‘rt oyoqlab yugurish» (emaklab yugurish), «Hakkalagan qushchalar», «Uchinchisi ortiqcha», turli estafetalar va boshqalar;

kuchga doir o‘yinlar: «Oq suyak», «Chillik», «Yelkada ko‘pkari», «Eshak mindi», «Arqon tortishish», «Bilak kuchini sinash», «Qo‘llarda tortilish» va boshqalar;

chidamlilikka doir o‘yinlar: «Oq terakmi, ko‘k terak», «Davradan chiqar», «Olamon poyga», «Dorboz», «Oqsoq qarg‘a», «Oshiq»

(gardkam), «Qilichbozlar», «Besh tosh», «To‘qqiz tosh», «Orqang kuydi», «Bo‘ta soldi», «Tortishmachoq», «Ko‘z bog‘lash», «Bekin-machoq», «Kim keldi», «Zuv-zuv» va boshqalar.

Yuqorida nomlari keltirilgan murakkab va oddiy o‘zbek xalq milliy o‘yinlari barcha yoshda kishilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash bilan birgalikda ularda insoniy fazilatlarini ham shakllantirish va ularni yanada takomillashtirishda bevosita xizmat qiladi.

Bolalarda epchillik, ixchamlilik, abjirlik, uddaburonlik, qayish-qoqlik kabi xususiyatlarni rivojlantirishda faqat jismoniy tarbiya darslaridagi harakatli o‘yinlar bilan chegaralanib qolmaslik lozim. Ularning bo‘sh vaqtlarida hovli, ko‘cha, maydonlarda erkin ravishda sport o‘yinlari, gimnastika, yengil atletika, kurash kabi sport turlarining elementlari bilan shug‘ullanishlarini ta‘minlash maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Xulosa shundan iboratki, xilma-xil turkumlarga bo‘linadigan harakatli o‘yinlarni o‘z vaqtida maqsadli qo‘llash zarur.

O‘z-o‘zini nazorat qilish uchun savollar

1. Harakatli o‘yinlarni turkumlarga ajratishdan maqsad nima?
2. Tabiat va hayvonot olamini aks ettiruvchi qanday o‘yinlar mavjud?
3. Mehnat bilan bog‘langan harakatli o‘yinlarni aytib bering.
4. Mamlakatda o‘tkazilayotgan ommaviy-madaniy va sport tadbirlarida harakatli o‘yinlardan qanday foydalanilmoqda?
5. Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi qanday harakatli o‘yinlarni bilasiz?
6. Insoniy fazilatlarini tasvirlovchi o‘yinlarni bilasizmi?
7. Aqliy va jismoniy mehnat hamda jismoniy sifatlarni, insoniy fazilatlar mujassamlashgan o‘yinlarni turkumlarga ajrating.

4. Milliy harakatli o‘yinlar mazmunida mehnat faoliyatlari

XXI asrda texnika va kompyuter har bir jabhaga, har bir inson hayotiga jadal kirib bormoqda. Hozirgi davrda mehnat, o‘qish va ijodiy faoliyatni texnika, kompyutersiz bajarishni tasavvur qilish qiyin. Bu esa aksariyat ko‘pchilik kishilarning kam harakat qilishi yoki ortiqcha toliqishlariga (charchashlariga) sabab bo‘lmoqda.

O‘zbekiston sharoitida mehnat faoliyati bilan shug‘ullanuvchilarni quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

1. *Aqliy mehnat qiluvchilar*: ijodkorlar, nashriyotchilar, muhandislar, shifokorlar, o‘qituvchilar, kompyuterda ishlovchilar.

2. *O‘tirib-turib ishlovchilar*: yigiruvchilar, tikuvchilar, to‘qimachilar, avtoullov haydovchilar va h.k.

3. *Og‘ir jismoniy mehnat qiluvchilar*: quruvchilar (uy-joy, yo‘l va h.k.), dala mehnatkashlari, zavod-fabrika ishchilari, cho‘ponlar va h.k.

Ta’kidlash lozimki, mazkur guruhdagi mehnatkash va xizmatchilarning ish faoliyatlari, harakatlarida ham har xil sharoitlar mavjud bo‘lishi mumkin. Umuman olganda, har bir mehnatkash, ijodkor, olim, rahbar xodimlar o‘zlarining harakatchanligini ongli va ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan bilishlari lozim bo‘ladi. Bu esa mehnat samaradorligini oshirish, sog‘lom-tetik bo‘lib yurish, aqliy va jismoniy jihatdan barkamollikka erishishga sabab bo‘ladi. Bunda jismoniy mashqlar, turli xil harakatlarni o‘zida mujassamlashtirgan harakatli o‘yinlar muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababdan, har bir kasb-hunar egasi, eng avvalo, salomatligi, yashash sharoiti, bo‘sh vaqtini hisobga olgan holda mashqlar,

o‘yinlar bilan shug‘ullanish tartibini (rejimini) aniq belgilashi, unga astoydil amal qilishi kerak bo‘ladi.

Bu jarayonlarni ijro etish uchun quyidagi tartib (rejim)lardan foydalanish tavsiya etiladi:

1. Ertalabki gimnastika va o‘ziga mos, ma‘qul o‘yinlar bilan shug‘ullanish.

2. Mehnat jarayonida (har 2–3 soatda 5–10 daqiqa) va ishdan keyingi bo‘sh vaqtda (uy sharoiti, yaqin atrofdagi maydonlar, trenajyorlar va h.k.) istagan mashqlar, o‘yinlar bilan shug‘ullanish.

Uy, turmush va mehnat sharoiti hamda kasb-hunar turlari bo‘yicha milliy harakatli o‘yinlardan foydalanishda quyidagilarga e‘tibor berish maqul bo‘ladi:

Aqliy mehnat qiluvchilar:

– yurish va yugurishda qo‘l, gavda harakatlari hamda bir oyoqlab, qo‘sh oyoqlab hakkalash, sakrash;

– daraxt yoki maxsus moslamalarda osilish, tortilish, oshib tushish;

– xiyobonlar, soya-salqin joylarda sayr qilish, 10–15 qadamlab chuqur nafas olish va nafas chiqarish;

– hamkasblar, tengqur do‘stlar va oila a‘zolari bilan to‘p o‘yinlarini bajarish, «Qo‘l tekizish» (turtish), «Uchinchi ortiqcha», «Qarmoq», «Qopqon», «Mushuk va sichqon» kabi o‘yinlarni o‘ynash;

– mashg‘ulotdan keyin yuvinish, yozgi paytlarda cho‘milish (havza yoki vannada).

O‘tirib-turib mehnat qiluvchilarga ham yuqoridagi tadbirlar mos keladi. Shuningdek, o‘zlari yoqtirgan mashqlar, sport turlari elementlari va harakatli o‘yinlardan foydalanish, eng muhimi esa sog‘lomlashtiruvchi markazlarga (trenajyor zallariga) qatnash maqsadga muvofiqdir.

Qurilishlar, zavod-fabrika mehnatkashlari:

- ertalabki gimnastika, yengil harakatli o‘yinlar;
- mehnat jarayonida 5–10 daqiqa davomida yengil mashqlar, o‘tirgan holda bilak kuchini sinash bahslari, qisqa sayrlar, yoz faslida cho‘milish (havza yoki dushda);
- domino, narda, karta, shaxmat-shashka o‘yinlari;
- yelka urishtirish, «Eshak mindi», «Turtish» kabi o‘yinlar bilan mashg‘ul bo‘lishlari mumkin.

Dala mehnatkashlari (paxta, don ekinlari, polizlar, o‘t o‘rishda mashg‘ul bo‘lganlar, chorvadorlar va h.k.) sharoit va imkoniyatlari, salomatlik, yosh va kayfiyatlariga qarab (xohish, istak) quyidagi o‘yinlar bilan mashg‘ul bo‘lishlari mumkin:

ayollar va qizlar:

- «Orqang kuydi», «To‘qqiz tosh», «Qo‘limdagini top», «Topishmoqlar», «Uchinchisi ortiqcha», «Arg‘amchida sakrash» (skakalka) va boshqa o‘yinlar;
- ariq, kanal, hovuzlarda cho‘milish, kim o‘zarga suzish va shu kabi suv o‘yinlari;
- soya-salqin joylarda yotib dam olib, topishmoqli qo‘shiqlar aytish va h.k.

erkaklar va o‘spirin yigitlar:

- voleybol, futbol o‘yinlarining elementlarini o‘ynash;
- bilak kuchini sinash, yelka urishtirish, tortishmashoq o‘yinlari;
- ariq, kanal, hovuzlarda to‘p otib o‘ynash;
- eshak, ot, tuyalarni choptirish, ularning ustida ag‘darish o‘yinlari;
- xo‘roz, qo‘chqor, kaklik, bedana urishtirish o‘yinlari;

– qo‘lga o‘rgatilgan qirg‘iy (lochin), burgut, zag‘cha va boshqa qushlar bilan ov qilishni o‘rganish, ov qilish;

– daryo, ariq, zovurlarda baliq tutish.

Xulosa tariqasida yakunlash mumkinki, barcha turdagi mehnat jarayonlarida qo‘llaniladigan jismoniy mashqlar, harakatli o‘yinlarning turlari va sonlari beqiyos ko‘pdir. Ularni bilish va ijtimoiy turmush hamda mehnat sharoitlarda qo‘llay bilish har bir insonning hayotiga singib ketishi kerak.

O‘z-o‘zini nazorat qilish uchun savollar

1. Ijtimoiy turmush va mehnat jarayonlarining hozirgi davr tur-larini qanday tasavvur qilish mumkin?

2. Ijtimoiy-mehnat sharoitlari va kasb-huranlarga qarab o‘yinlarni tanlashda qanday tamoyillar talab etiladi?

3. Aqliy va jismoniy mehnat qiluvchilar uchun maxsus mashqlar va o‘yinlarning belgilanishiga nimalar sabab bo‘ladi?

4. Mehnatkash ommaning uy va mehnat sharoitlarida mashqlar hamda o‘yinlar bilan shug‘ullanishga qiziqtirish uchun qanday tadbirlar ko‘rish kerak?

5. Dala mehnatkashlari, chorvadorlar, o‘rmon xo‘jaligi va qo‘riq-xonalarning xodimlari uchun qanday harakatli o‘yinlar tavsiya etiladi?

6. Xotin-qizlar dala sharoitida qanday o‘yinlarni bajarishlari mumkin?

7. Yoz faslida mehnat qiluvchi bolalar, yoshlar va o‘smirlarning turli o‘yinlarini qanday tashkil qilish kerak, ularga kim mas‘ul bo‘ladi?

8. Mehnatkash aholi uchun milliy harakatli o‘yinlarni tashkil qilish yo‘llarini o‘ylab ko‘ring.

9. Yangi milliy o‘yinlarni izlab toping va ularni amalda qo‘llang.

5. Milliy harakatli o'yinlarning ijtimoiy-ma'naviy turmush bilan bog'liqligi

Ijtimoiy-ma'naviy turmushni sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismi desa bo'ladi. Chunki unda inson hayoti, mehnati, oilaviy munosabatlar, kiyinish, so'zlashish san'atiga qiziqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish kabi juda ko'p faoliyatlar, yumushlar, xatti-harakatlar o'zaro bog'langan bo'ladi.

Ijtimoiy turmush, madaniyat gashtini suruvchilar quyidagilarni o'zlariga odat qilib oladilar:

- to'yimli ozuqa, mevalarni tanlab iste'mol qilish;
- dam olish kunlari, bo'sh vaqtlar va bayramlarda teatr, kino, konsert, futbol, to'ylarga borish;
- mavsumiy va muhitga (to'y, turli marosim, mehmondorchilik va h.k.) qarab kiyinish;
- oilaviy bo'lib o'yin maydonlariga muntazam borish, tennis, badminton, futbol kabi harakatli o'yinlar o'ynash;
- suv omborlari, istirohat bog'lariga borib ko'ngil ochish, dam olish, suzish;
- yaqin qarindoshlar va qardondlardan xabar olish, ularni mehmondorchilikka taklif etish;
- mahalla, qo'ni-qo'shnilar bilan yaqin aloqada bo'lish;
- har kuni ertalab gimnastika qilish, turli o'yinlarni bajarish va h.k.

Hozirgi davrda sog'lom turmush tarzini kechirishga intiluvchi kishilar kun sayin ko'paymoqda. Ular yon-atrofidagilarni, oila a'zolarini sport bilan shug'ullanish, ertalabki va kechki paytda gimnastika mashg'uloti bilan bir qatorda qiziqarli harakatli o'yinlarni bajarishga da'vat etadilar.

Ijtimoiy-ma'naviy turmush sharoitidagi harakatli o'yinlardan maqsadli foydalanish, bunda mavjud bo'lgan o'yin to'plamlari (kitoblar)ni yig'ish lozimdir. Har bir oila barcha a'zolarining birgalikda sport bilan shug'ullanishlari, turli milliy harakatli o'yinlarni o'ynashlari ahillik, mehribonlik, bir-birini qadrlash, hurmat qilish kabi ijobiy fazilatlarini mustahkamlash bilan bir qatorda, ularning jismonan sog'lom, baquvvat bo'lishlari, hatto chiniqishlarini ta'minlaydi. Shu sababli harakatli o'yinlar (arg'amchida sakrash, ko'z bog'lash, bekinmahoq, to'pli estafeta va h.k.) hamda sport o'yinlarining elementlari bilan shug'ullanishni odat tusiga aylantirish lozim.

Eng muhimi esa «Quvnoq startlar» televizion o'yinlaridagi mashq harakatlarni takrorlash, Navro'z, Mustaqillik kuni bayramlari hamda boshqa ommaviy-madaniy sport tadbirlaridagi har xil harakatli o'yinlarni tomosha qilish, ularni amalda bajarish yaxshi samara berishi aniqdir.

Yana bir tomoni shundaki, ba'zi ijodkorlar, san'atkorlar, nashriyot va bank xodimlari imkoniyat darajasida sportning u yoki bu turi bilan muntazam shug'ullanishlari natijasida o'zlari tashkil etgan qiziqarli sport musobaqalarida faol qatnashmoqdalar. Ularning ba'zilari hatto mahalla, bolalar sporti va boshqa jamg'armalarga moddiy yordam ko'rsatmoqdalar.

Xotin-qizlar spartakiadalari, «Mahallamiz pahlavonlari», «Kichkintoylar-pahlavonchalar» kabi sport musobaqalarining das-turidan asosan milliy harakatli o'yinlarning joy egallashi e'tiborga sazovordir.

Mustaqillik yillari davrida yaratilayotgan sahna asarlari (teatr, kino, ochiq maydonlardagi tomoshalar va h.k.)da kurash, futbol,

qilichbozlik, sharqona yakka kurashlar va boshqa bir qator o‘yin-mashqlarning qo‘llanilishi ijtimoiy-madaniy turmushimizdagi yangi o‘zgarishlardan darak beradi.

Demak, milliy harakatli o‘yinlar sport turlarining qismlari (elementlari) bilan tutashib ketmoqda. Ular ijtimoiy turmush-madaniyatimizga chuqur singib bormoqda. Bu jihatlarni talaba-yoshlar puxta o‘rganishlari lozim bo‘ladi.

O‘z-o‘zini nazorat qilish uchun savollar

1. Ijtimoiy-madaniy turmush tushunchasini qanday ifodalash lozim?
2. Jismoniy mashqlar-o‘yinlar turmush madaniyatiga qanday ta’sir qilishi mumkin?
3. Madaniyatli oilalarda jismoniy mashqlar va harakatli o‘yinlar qanday yo‘l bilan amalga oshirilishi mumkin?
4. Ba’zi oilalarda turmush madaniyatini yaxshilash va bunda harakatli o‘yinlardan foydalanishni qanday amalga oshirish mumkin?
5. Ijodkorlar (yozuvchilar, rassomlar, muhandislar, nashriyotchilar va h.k.) hamda san’atkorlar jismoniy mashqlar, o‘yinlar bilan shug‘ullanishni odat qilganlar. Bu qanday yuzaga kelmoqda?
6. Ijtimoiy-madaniy turmush sharoitida qanday milliy harakatli o‘yinlardan foydalanish mumkin?
7. Turmush madaniyatini ifodalovchi harakatli o‘yinlarni tanlab oling va ularni chuqur o‘rganing.

6. Jismoniy tarbiya tizimida milliy harakatli o‘yinlarning o‘rni

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida jismoniy madaniyat, sport harakati va jismoniy tarbiya vositalari maxsus tizimlar turkumi deb ishlatiladi.

Jismoniy tarbiya tizimining muhim bosqichlaridan biri jismoniy vositalardir. Ularning tarkibiy qismi esa gimnastika, sport turlari, harakatli o'yinlar va tabiatning sog'lomlashtiruvchi (quyosh, havo, suv, gigienik omillar) ta'sir kuchlaridan iborat.

Ko'rinib turibdiki, harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya tizimining muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Harakatli o'yinlar mazmun va shakl jihatdan quyidagi turlarga bo'linadi:

1. Jamoali (komanda) o'yinlar.
2. Ommaviy (ko'pchilik birgalikda o'ynaydigan) o'yinlar.
3. Yakka tartibda yoki juftlikda o'ynaladigan o'yinlar.
4. Estafetali o'yinlar.

Jamoali (komandali) o'yinlarda ikki yoki undan ortiq jamoalar ishtirok etadi. Masalan, «Oq terakmi, ko'k terak»; «Kartoshka ekish» o'yinlari.

Ommaviy harakatli o'yinlarda barcha qatnashchilar baravariga o'yinda ishtirok etadilar. Maslan, «Yomg'ir», «Kalxat keldi, qoch bolam» va h.k.

Yakka yoki juft bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlarda bir yoki ikki qatnashchi ishtirok etadi: Masalan, «mushuk va sichqon», «Xo'rozlar jangi», «Yelka urishtirish» va h.k.

Estafetali harakatli o'yinlar ham jamoali, umumiy va yakka (juft) tartibda bo'lishi mumkin. Masalan, jismoniy tarbiya tizimida mashqlar va harakatli o'yinlarni yoshlarga o'rgatadigan umumiy va maxsus tamoyillar (prinsiplar) hamda usullar mavjud, ya'ni shug'ullanuvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi va jinsiga qarab o'yinlar turkumi belgilanadi. Umumta'lim maktablarning jismoniy tarbiya dasturlarida milliy harakatli o'yinlar sinflarga (1–4, 5–7,

8–9) qarab belgilangan. Chunki, ta'kidlanganidek o'yinlar bolalarning yoshiga qarab o'rgatiladi. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun mo'ljallangan harakatli o'yinlar yuqori sinf o'quvchilari uchun o'ta oson va uncha qiziqarli bo'lmaydi. Yuqori sinflar uchun belgilangan o'yinlar esa quyi sinf o'quvchilari uchun qiyin bo'ladi.

Bunday holatlar akademik litseylar, o'rta maxsus kasb-hunar kollejlari va oliy o'quv yurtlarida qo'llanilmasa-da, lekin o'yinlar ularning bo'lajak kasb-hunarlariga moslashtirilishi lozim. Masalan, qishloq va suv xo'jaligi tizimidagi bo'lajak mutaxassislariga (chorvadorlik sohasi) «Piyoda ko'pkari», «Eshak mindi», «Cho'pon», «Podato'p», kurash, piyoda poyga, to'pli estafetalar va shunga o'xshash o'yinlar qo'llanilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Ta'kidlash lozimki, jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari (trenirovkalar), turli xil sport musobaqalari jarayonlarida harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishga maxsus tayyorgarlik talab etiladi. Ayniqsa, o'qituvchi (tashkilotchi), turli xil sport musobaqalari, o'yinlarini mukammal bilishi, uning turli variantlarini qo'llay olishi lozim. Harakatli o'yinlar uchun, eng avvalo, sharoitlarni (vaqt, joy, qiziqishni) hisobga olish zarurdir. Keng va toza joylar, maydonlardagi harakatli o'yinlarni uyushtirish ancha qulayliklar yaratadi. Bu nday joylarda shug'ullanuvchilarning erkin yugurishi, sakrashi va turli harakatlarni mustaqil ravishda bajarishlari, quv nab, xursand bo'lib o'ynashlari uchun imkoniyatlar bo'ladi.

Darsdan tashqari (katta tanaffus, uy, ko'cha, maydonda va h.k.) vaqtlarda tashkil etiladigan harakatli o'yinlarni bajarishda ham yuqorida ta'kidlangan talabalar amalga oshiriladi. Aks holda,

kichik va katta yoshdagi bolalarning aralashib o'ynashlari ular orasida turli kelishmovchiliklar, janjalli holatlar, jarohatlarni keltirib chiqarishi yoki yuqumli kasalliklar yuqtirib olish holatlari yuzaga kelishi mumkin.

Jismoniy madaniyat va sport harakatida jismoniy tarbiya tizimining tarmoqlari juda ko'pdir. Aholi istiqomat joylari, dam olish va ko'ngil ochish-istirohat bog'lari, yozgi dam olish-sog'lomlashtirish oromgohlari, talabalarning yozgi sport maskanlari, shifoxonalar va sanatoriyalardagi jismoniy tarbiya ishlari shular jumlasidan hisoblanadi.

E'tirof etish mumkinki, mazkur maskanlarda ommaviy tashkil etiladigan ommaviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat va sport tadbirlari negizida milliy harakatli o'yinlar salmoqli o'ringa tutadi.

Milliy harakatli o'yinlarsiz bironta ham sport mashg'ulotlari o'tkazilmaydi, deyish mumkin. Hatto oliy ligadagi futbolchilar, volleybolchilar va boshqa sport turlarida shug'ullanuvchi mohir sportchilar ham mashg'ulotlarda va yakka tartibda o'zlariga xos bo'lgan harakatli o'yinlarni bajarishadi. Buning boisi shundaki, harakatli o'yinlar gavda (mushak) chigallarini yozish (razminka), ko'ngil ochish (zavqlanish, xursand bo'lish va h.k.) va jismoniy sifatlarni tayyorlashda maxsus yoki umumiy mashq-o'yin sifatida xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya tizimida oila va bog'chalarda harakatli o'yinlarni tashkil qilishga alohida e'tibor beriladi.

Oilada bola tug'ilgan kundan boshlab, uni sog'lom o'sishi uchun bor imkoniyatlar ishga solinadi. Ovozli (shiqillovchi)

o'yinchoqlar va hayvonlar shaklidagi o'yinchoqlar (mushuk, qo'y, kuchuk, ayiq, turli parrandalar shaklidagi, mashinalar, to'plar va h.k.) bolalarning harakat qilishi, emaklashi va asta-sekin turib yurishlariga sabab bo'ladi. Yura boshlagan bolalarni to'p bilan o'ynatish ulardagi barcha tabiiy maxsus harakatlarni ixcham, tez bajarishga yetaklaydi. Asta-sekin yosh bolalar (3–5 yosh) o'zlari o'rgangan va ko'cha maydonlarida o'ynagan murakkab harakatli va qiziqarli o'yinlarini mustaqil ravishda bajara olishadi. Umuman olganda, oila sharoitida o'rgangan harakatli o'yinlar bolalar hayotida uzoq vaqtlar davom etadi va ular bu o'yinlarni takomillashtiradilar.

Jismoniy tarbiya, jismoniy ta'lim tizimida maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalari (bog'chalar)da mashqlar, harakatli o'yinlar eng zarur va qiziqarli jarayondir.

Bog'chalarda jismoniy tarbiya ishlari bo'yicha maxsus dasturlar ishlab chiqilgan bo'lib, ularasosida bolalarning yoshiga (1–3, 4–6 yosh) qarab turli mashqlar o'yin sifatida o'tkaziladi. Kichik yoshdagi bolalar uchun, asosan, sayr, o'yinchoqlar bilan mashg'ulotlar o'tkazilsa, katta yoshdagi bog'cha bolalari uchun esa to'p o'yinlari, estafeta, osilib chiqish, oshib tushish kabi o'yinlar ko'p qo'llaniladi.

Harakatli o'yinlarning eng muhim xususiyatlaridan yana biri shundaki, eng kichik yoshdagi bolalarning gapirishi, yangi so'zlarni o'rganishiga, boshlang'ich sinf o'quvchilarining esa nutqini o'stirishga xizmat qiladi. Shuningdek, o'yinlar mazmunida axloqiy tarbiya, musiqani sevish, ruhiy holatni yaxshilash, muvozanatni saqlash kabi juda ko'p jihatlar va sifatlar mujassamlashgan bo'ladi.

Bolalarning yoshidan va qanday o‘yinlar qo‘llanilishidan qat‘iy nazar, ularning mazmun va maqsadlari gavdani to‘g‘ri o‘stirish, harakatchanlik, tezlikni oshirish, sog‘ o‘sish va chiniqishga qaratiladi. Bunday o‘yinlar hayotiy ehtiyoj mashqlari (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, osilish, suzish va h.k.) hisoblanib, ularning ko‘pchiligi ijodiy fikrlash va amalda qo‘llashni talab etadi.

Jismoniy tarbiya tizimida amaliy-kasbiy jismoniy tarbiya ham muhim o‘rin egallaydi. O‘t o‘chiruvchilar, harbiy xizmatchilar (ularning tarkibi va tarmoqlari keng), tez yordam ko‘rsatuvchilar hayotida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik muhim omillardan hisoblanadi. Ularning kasbiy, jismoniy mehnatlari va ish faoliyatlarida harakatli o‘yinlar (musobaqa shaklida) asosiy o‘rinda turadi. Masalan, suv sepish, o‘t o‘chirish asboblari, narvon va boshqa zaruriy texnik vositalarni manzilga yetkazish, ko‘p qavatli uylarga chiqish kabi maxsus harakatlarni o‘rgatish, eng avvalo, o‘yin-musobaqa (estafeta) shaklida o‘tkaziladi.

Davlatimiz chegaralarini qo‘riqlashda chegarachilarga otda yurish, tog‘lardan o‘tish, daryoda suzish, samolyotdan sakrash mashqlarini o‘rgatishda ham maxsus tayyorgarlik o‘yin musobaqa shaklida amalga oshiriladi.

Umuman olganda, jismoniy tarbiya va uning asosiy vositalari, shuningdek, harakatli o‘yinlar qo‘llanilmaydigan biron soha yo‘q, deyish mumkin.

O‘zbekiston Mustaqilligi yillari davrida jismoniy madaniyat va sportning tarmoqlari ancha kuchaymoqda. Buni nogironlar sporti, davolash muassasalari va sog‘lomlashtirish markazlaridagi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari (trenajyorlar) misolida ko‘rish

mumkin. Ularning mazmunida maxsus sport turlari, xilma-xil mashqlar, uqalash (massaj) va boshqa amallar qatorida harakatli o'yinlar ham o'rin olgan bo'lib, ulardan maqsadli foydalanilmoqda.

Xulosa qilib aytilganda, harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya tizimida musobaqa shaklida o'ziga xos ijtimoiy-tarbiyaviy va ilmiy-pedagogik izlanishlarga molik bo'lgan amaliy jarayondir. Ulardan maqsadli foydalanish jismoniy barkamollik va sport mahoratini oshirish yo'lida samarali natijalar beradi.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. Jismoniy madaniyat va sport harakatida jismoniy tarbiya tizimi qanday tarmoqlarga va yo'nalishlarga ega?
2. Jismoniy tarbiya tizimining tarmoqlarida harakatli o'yinlardan qaysi yo'llar bilan foydalaniladi?
3. Umumta'lim o'rta maktablarida tashkil etiladigan harakatli o'yinlar qaysi tamoyillar asosida bajariladi?
4. O'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida harakatli o'yinlar qanday shakllarda o'tkaziladi?
5. Turli kasb-hunar egalariga (ishchi, ziyoli, dala mehnatkashlari, o't o'chiruvchilar, harbiy xizmatchilar va h.k.) qaratilgan qanday harakatli o'yinlarni bilasiz?
6. Oila va bog'chalarda harakatli o'yinlar mazmunida asosan nimalarga kuchli e'tibor beriladi?
7. Nogironlar sporti va undagi harakatli o'yinlarni bilasizmi?
8. Davolash muassasalari (shifoxona, dam olish uylari, sanatoriya, sog'lomlashtirish markazlari va h.k.)da harakatli o'yinlar qanday tashkil etiladi?
9. Yangi o'yinlarni ixtiro qilishga qiziqqanmisiz?

7. Milliy harakatli o'yinlarning ijtimoiy-pedagogik xususiyatlari va uni takomillashtirish muammolari

3

Ta'lim-tarbiyaning kaliti bo'lib pedagogik jarayonlar hisoblanadi. Shu o'rinda jahon poeziyasining namoyandalaridan biri Rasul Hamzatovning «Eshikni tepma, kalitini burasang o'zi ochiladi» degan hikmatli iborasi ta'lim-tarbiyaga juda mos keladi.

Respublikamiz Prezidenti I.A.Karimov ta'kidlaganidek, «Har qaysi davlat, har qaysi millat nafaqat yerosti va yerusti tabiiy boyliklari bilan, harbiy qudrati va ishlab chiqarish salohiyati bilan, balki, birinchi navbatda, o'zining yuksak madaniyati va ma'naviyati bilan kuchlidir».

Yuksak madaniyat esa ta'lim-tarbiya jarayonida shakllanadi, rivoj topadi va takomillashadi. Pedagogik ta'limning muhim bosqichlaridan biri jismoniy tarbiya hisoblanib, uning negizida xilmaxil mashqlar, sport turlari, sayyohatlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi (quyosh, suv, havo vannalari, gigiyenik talablar) omillari qatorida harakatli o'yinlar ham mustahkam o'rin egallaydi.

Boshida ta'kidlanganidek, insonlarning tabiiy harakatlari maxsus jismoniy mashqlar va milliy harakatli o'yinlar orqali tarbiyalanadi, ularning rivojlanishi va takomillashishida xizmat qiladi. Ayniqsa, bu o'yinlar jismoniy holatlar va insoniy fazilatlarini shakllantirish, ularni tobora kengaytirishda muhim omillardan bo'lib hisoblanadi.

Deyarli barcha harakatli o'yinlar aqliy, estetik, mehnat va axloqiy tarbiya bilan uzviy bog'langan bo'ladi. Shu asosda bolalar nutqini o'stirish, til boyligini kengaytirish, ruhiy-emotsional ho-

latlarni (zukkoklik, quvnoqlik, shodlik, xursandlik va h.k.) rivojlantirishda muhim ahamiyatga egadir.

Onglilik, ko‘rish, eshitish, his etish kabi tuyg‘ularni rivojlantirishda mazmun va maqsad jihatdan qo‘llash uchun o‘yinlar g‘oyat ko‘pdir. Masalan, tunda oy yorug‘ida «Oq suyak» o‘yinini yoshlar va katta yoshdagi kishilar aralash holda o‘ynashadi. Bunda ko‘zlar yumuq bo‘lib, uzoqqa otilgan suyakning yerga tushishini eshitish, his etish talab etiladi. Suyakni topib manzilga yetkazishda tezlik, epchillik va kuch zarur bo‘ladi. Chunki suyakni raqiblar tortib olishi mumkin.

«Ovchilar», «G‘ozlar», «Kartoshka ekish», turli estafetali o‘yinlardagi harakatlar: yugurish, yiqilishlar, to‘p tushirib qo‘yish va uni ushlab olish kabi holatlar o‘yinchilarning zavqini oshiradi. Tomoshabinlarda kulgu-shodlikni uyg‘otadi. «Oq terkami, ko‘k terak», «G‘ozlar» kabi o‘yinlardagi qo‘shiq-she‘rlarning kuylanishi-aytilishi o‘yinchilarda nutqni o‘stirish, nafas yo‘llarini chiniqtirishda o‘ziga xos tarbiyaviy jihatlarga ega.

Harakatli o‘yinlarning eng muhim va ustuvor tomoni shundaki, o‘yin joylari ma‘lum chegara bilan belgilanadi hamda o‘yin qoidalariga to‘liq rioya qilishni talab etiladi. O‘yin qoidalarini bilib-bilmay buzganlarga jarima yoki shartli jazolar beriladi.

O‘yinlarning tartibli, mazmunli va qiziqarli bo‘lib o‘tishida o‘qituvchi va faol o‘quvchilarning roli g‘oyat kattadir. O‘yinlarning o‘tishini nazorat qilishda hakamlar (faol o‘quvchilar yoki jismonan ojiz bolalar) adolatli ish olib borishlari kerak. Bundan tarbiyaviy jihatlar milliy harakatli o‘yinlarning pedagogik jarayonlaridagi ibratli tadbirlardan deyish mumkin.

Ko'rgazmali, ya'ni didaktik tamoyillar (prinsip) va usullar harakatli o'yinlarni o'rganish, ularni o'tkazishda ko'p qo'llaniladi. Maydon yoki o'yin joylarini chizib ko'rsatish, qoidalarni qo'llar bilan ifodalash, o'yinchilarning texnik harakatlarini chizishda (rasm-sxema) ifodalashlar muhim ahamiyatga egadir. Jadvallar, chizmalar (sxemalar), slaydlar, videotasvirlar va boshqa texnik vositalardan foydalanib, harakatli o'yinlarning ijrosi to'la aks ettiriladi. Bularni bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari izchil va mukammal egallashlari lozim bo'ladi.

O'yinlarning ijtimoiy-pedagogik xususiyatlarini mazmuniy jihatdan o'rganish va tahlil qilish, ularni o'quvchi-yoshlar, talabalar va katta yoshdagi kishilar o'rtasida tashkil qilishda ana shu maqsadlarni belgilab beradi. Shu sababdan talabalar kurs, diplom (bitiruv) ishlarini tayyorlashda milliy harakatli o'yinlarni chuqurroq o'rganishlari, ularning tarbiyaviy jihatlariga e'tiborni jalb qilishlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

Xalq pedagogikasi va ma'naviy-ma'rifiy madaniyatimiz o'quvchi-yoshlarni ma'naviy hamda jismoniy kamolotga yetkazish yo'llarini aniq belgilab bergan. Bu yo'lda «Davlat ta'lim standartlari», Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, «Sog'lom avlod uchun» davlat dasturi va boshqa bir qator rasmiy manbalar keng yo'l ochib berganligini e'tirof etmoq kerak.

Ma'lumki, aksariyat ko'pchilik jismoniy tarbiya o'qituvchilari harakatli o'yinlarni ikkinchi darajali deb hisoblaydilar. Shu tufayli sport o'yinlari, gimnastika, yengil atletika, kurash kabi darslarda harakatli o'yinlarni nomigagina (yuzaki) tashkil qiladilar. «Harakatli o'yinlar» uchun alohida ajratilgan soatlarni ham boshqa turlarga

qo‘shib yuboradilar. Shuningdek, milliy harakatli o‘yinlarning ijtimoiy-pedagogik xususiyatlari haqida yetarlicha ma‘lumot bermaydilar, ba‘zilari hatto ular haqida eslamaydilar ham.

Kuzatishlar, suhbatlar, rasmiy murojaatlarning natijalariga asoslangan holda shuni aytish mumkinki, umuta‘lim o‘rta maktablari, akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari hamda oliy o‘quv yurtlarida o‘zbek xalq milliy o‘yinlaridan yetarlicha darajada foydalanilmaydi. Chunki sof milliy o‘yinlar to‘plami hozirgacha ishlab chiqilmagan yoki ular nashr qilish uchun tayyorlanmagan. Mavjud bo‘lgan «Harakatli o‘yinlar» to‘plamlarida (adabiyot ro‘yxatiga qarang) boshqa millatlarga xos (tobe) bo‘lgan o‘yinlar ko‘proq yoritilgan va shu bilan birgalikda bir tizimga solinmay, aralash-quralash holda berilgan.

Ta’kidlash lozimki, harakatli o‘yinlar mazmunida barcha jismoniy sifatlar mujassamlangan bo‘lsa-da, ularni turkumlarga ajratishda umumiy mulohazalar berilgan. Shu sababdan to‘plamlarning keyingi nashrlarida milliy harakatli o‘yinlarni har bir jismoniy sifatga (tezlik, epchillik, kuchlilik, chidamlilik, egiluvchanlik va h.k.) qarab alohida ajratish lozim. Bu, o‘z navbatida, o‘yinlarni darslarning turlari (gimnastika, yengil atletika, kurash, sport o‘yinlari) va sport mashg‘ulotlarining (trenirovka) mazmuniga moslashtirib qo‘llashda qulaylik yaratadi. Shu bilan birga, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga qarab o‘yinlarni tashkil qilish imkoniyatlari yaratiladi.

E’tiborli tomonlardan yana biri shuki, tuman, shahar va viloyatlardagi malaka oshirish hamda qayta tayyorlash kurs-semi-narlari, institutlarda milliy harakatli o‘yinlarning ijtimoiy-pedagogik

xususiyatlarini keng ko‘lamda izohlab berish, tinglovchilarni yangi o‘yinlarni yozib, ularni nashrga tayyorlash kabi faoliyatlarga jalb etish lozim.

Milliy harakatli o‘yinlarning jamiyat va davlat oldidagi ahamiyati, aholining jismoniy tayyorgarligini yanada yaxshilash, o‘quvchi-yoshlar va talabalarning jismoniy barkamolligini oshirish va boshqa sohalaridagi tadbirlarda mazkur muammolarni keng targ‘ibot qilish zarur bo‘ladi.

Bunda quyidagi imkoniyatlardan keng va maqsadli foydalanish lozim bo‘ladi:

– o‘quv yurtlari va turli mehnat jamoalari, muassasalar, mahallada, qishloq joylarida «Sport» devoriy gazetasi tashkil qilib, unda va boshqa mahalliy matbuotda milliy harakatli o‘yinlarning inson tarbiyasidagi afzalliklarini doimo yoritib borish;

– tuman, shahar radiolarida milliy o‘yinlarning turlari, shakllari va mazmuniga keng o‘rin berish;

– viloyatlar va markaziy gazetalar, jurnallar, rasmiy to‘plamlar, televideniye va radioda milliy harakatli o‘yinlar mazmunini yoritib borish;

– mutasaddi tashkilotlar, tegishli idoralar hamkorligida milliy harakatli o‘yinlarning to‘plamlarini ko‘p sonda chop etish;

– respublika va xalqaro ilmiy anjumanlar dasturlarida milliy o‘yinlarga alohida o‘rin berish;

– ilmiy izlanishlar bilan shug‘ullanuvchilar, magistrantlar, aspirantlar va talabalarga milliy harakatli o‘yinlar bilan bog‘liq dolzarb muammolarni mavzu qilib berish kerak.

Xulosa qilganda, milliy harakatli o‘yinlarning ijtimoiy-pedagogik xususiyatlari va ularni yanada takomillashtirish muammolari

ilmiy-nazariy jihatdan chuqurroq o'rganishni talab etadi. Ularning natijalarini esa matbuot, nashriyot mahsulotlari orqali ommalash-tirishni hayotning o'zi talab etadi.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. Pedagoglik sharoitlarda milliy harakatli o'yinlarga qanday baho berilgan?
2. O'quvchi-yoshlarning ma'naviy qiyofalari va jismoniy rivojlanishida milliy harakatli o'yinlardan qanday foydalaniladi?
3. Aqliy va jismoniy, mehnat va estetik tarbiyada qanday o'yinlar xizmat qilishi mumkin?
4. Yosh bolalarning nutqini o'stirishda qanday o'yinlar mavjud?
5. Qanday o'yinlar o'yin ishtirokchilari va tomoshabinlarga hayajon (emotsiya) bera oladi?
6. Salbiy ruhiy holatlarni yumshatishda qanday o'yinlarni qo'llasa bo'ladi?
7. O'yinlarni tashkil qilishda ko'rgazmalilik bo'ladimi?
8. O'yinlarni tashkil qilishda o'qituvchi va faol o'quvchilarga nimalar kerak bo'ladi?

II bo'lim. MILLIY HARAKATLI O'YINLARNI O'TKAZISH METODIKASI

8. Milliy harakatli o'yinlarni o'tkazish usullari

Respublikamiz Prezidenti I.A.Karimov aytganlaridek: «Sihat-salomat bo'lishning an'anaviy qadrini qayta tiklash va oila qadri bilan sharaflı bir o'ringa qo'yish kerak. Bizning zamonamiz bahodirlari va himoyachilarimiz bo'lgan polvonlar bolalarga azaldan bosh va ularni mehri bilan parvarish qilib kelinmoqda. Bugungi kunda hamma joyda sportning milliy turlari qayta tiklanmoqda. O'zbekiston xalqlari sport jamiyatida dadillik bilan o'zini ko'rsatmoqda». Dono xalqimiz orasidan ko'plab bahodirlar, botirlar, pahlavonlar yetishib chiqqan. Farzandlarimizning jismoniy baquv- vat va yetuk kishilar bo'lib ulg'ayishlarida xalq an'anaviy bolalar folklori bilan tengdosh bo'lgan bolalar folklor o'yinlarining buguni ham, kelgusi ham porloq va hayotbaxshdir.

O'zbek bolalar folklor o'yinlarining ildizlari juda qadim zamon- larga, ya'ni miloddan oldingi ming yilliklarga borib taqaladi. Mahmud Qashg'ariyning «Devonu lug'otit-turk» asari, IX asrda yaratilgan «Irq bitigi» didaktik asari va boshqa manbalarda bolalar folklori, jumladan bolalar folklor o'yinlari haqida qaydlar mavjud. An'anaviy xalq bolalar o'yinlarining faol yashovchanligi, tarbiya bobida asosiy o'rinlaridan birida turishligining boisi nimada? Nima uchun bolalar, hatto kattalar ham o'yinlarga o'ch bo'ladilar, o'z hayotlarini o'yinlarsiz tasavvur qila olmaydilar? Buning sababi, birinchidan, o'yinlarning juda qiziqarli va maroqli bo'lishi, ikkinchidan, ularning

bag‘oyat emotsional-ta‘sirchanligi, uchinchidan, did-farosatni, tafakkurni, shuningdek, jismoniy kuch-quvvatni oshirishga qaratilgan bo‘lishligidadir, to‘rtinchidan, yon atrofdagi voqea-hodisalarni anglash, dunyoni tanish, ma‘naviy-ma‘rifiy va axloqiy tarbiyaga alohida ta‘sir etishligidandir. Bolalar o‘yinlari, qolaversa, umuman o‘yinlarning chuqur milliy, ayni chog‘da, baynalminal xususiyatlarga ega bo‘lishi, ruhiyatni ko‘tarishi, qalbni zabt etishi o‘ta ta‘sirchan va hayajonli bo‘lishligidandir.

Darhaqiqat, o‘yinlar, xususan, folklor o‘yinlar har bir kishiga, jumladan, bolaga olam-olam quvonch, shodlik bag‘ishlaydi, harakat va aql-idrokning favqulodda qiziqarli olamiga olib kiradi, uning o‘zligini unutib, o‘yinga berilishini ta‘minlaydi, taffakur, did-farosat va aql-idrokini o‘stiradi. Tevarak-atrof, kishilar bilan tanishuvida yordamlashadi, aqliy va jismoniy kamolat sari yetaklaydi. «Bolalar folklor o‘yinlari ruhi, tabiati, xarakteri, poetikasi ishtirokchilarning xatti-harakati, shu harakatning mehnat va milliy an‘analari bilan turmush kechirish sharoitlari, geografik yashash o‘rni, iqtisodiy va siyosiy talablaridan shakllanadi». Bolalar o‘yinlari ham, umuman o‘yin san‘ati kabi, sipretik tarzda mehnat jarayonida yuzaga kelgan. Demak, o‘yinlarning asosi mehnatdir. Ijodkori esa kattalar va bolalarning o‘zlaridir. Xalqimizning o‘zbekona zukkoligi, topqirligi, ijodkorligi, oqilu-donoligi o‘yinlarda ham namoyon bo‘ladi. Ayni chog‘da o‘yinlar xalq hayoti, intilishi, kurashi, orzu-umidi, maqsad-niyati, uning falsafasi, dunyoqarashi, etik-estetik qarashlarining o‘ziga xos darajadagi ramziy ifodasi hamdir.

O‘zbek bolalar folklor o‘yinlari ko‘p asrlik tarixga ega. Ular asrlar davomida xalqimizning ijtimoiy-siyosiy, iqtisodiy-madaniy va ma‘naviy-ma‘rifiy, hayotiy kuzatuvlari, tajribalari, o‘zaro aloqalari, ma‘naviy-ruhiy munosabatlari, muloqat-munozaralari aso-

sida yuzaga kelgan va amaliy harakatda, ya'ni jonli an'analarda bizgacha yetib kelgan. Beshubha, bolalar o'yinlari xalqimizning betakror oltin meroslaridandir. Ularni dono ota-bobolarimiz, zukko momolarimiz, ularning farzandlariyu nabira-evaralari bir-birlariga o'tkazib, ko'z qorachig'idek asrab-avaylab, bizgacha yetkazib kelganlar.

O'zbekistonda «Bolalarning o'yiniga qara, o'sgan bo'yiga qara, bolaning kimligini, nimaga qiziqishini o'ynagan o'ynidan bilsa bo'ladi», degan hikmatli ibora bor. Anglamoq kerakki, bolalarning o'yinlaridan kelib chiqib, ularning xarakteri, qiziqishi, intilishi, maqsadi, odatlari, xulq-atvorini bilish mumkin.

9. Milliy harakatli o'yinlar

Maktabda, darsda, sinfdan tashqari o'quv-sport va ommaviy-sport ishlarini tashkil qilishda harakatli o'yinlar juda katta o'rin egallaydi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturida barcha sinflarda jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarni o'tkazish mo'ljallangan.

Darsda harakatli o'yinlarni boshqa jismoniy tarbiya vositalari — gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, kross tayyorgarligi bilan birga qo'shib olib boriladi.

O'yinlardan darslar o'rtasidagi tanaffuslarda, maktabda o'tkaziladigan bayramlarda va boshqa tadbirlarda, sport seksiyalarida umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishda, shuningdek u yoki boshqa sport turlari uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlar va harakatlar malakalarini takomillashtirish uchun foydalaniladi.

Boshlang'ich sinflarda sinf rahbarlari tomonidan maxsus o'tkaziladigan «o'yin vositalari» katta tarbiyaviy ahamiyatga ega

bo‘lib, ularning vazifasi bolalarni jismoniy rivojlanishiga, ularning faol dam olishiga yordam berishdan iborat.

Maktab o‘qituvchilari bolalarning kundalik hayotida maqbul o‘yinlarni joriy qilishga harakat qiladilar va maktabdan tashqari tashkilotlarda ularning ommalashuviga (pioner lagerlarida, bolalar maydonchasida va boshq.) yordam beradilar.

O‘yinning mazmuni uni tashkil etish va o‘tkazish metodikasi vazifasiga, shug‘ullanuvchilarning tartibiga, bolalar bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotning shakliga (darsda, tanaffusda, seksiyada, bayramlarda) bog‘liqdir.

10. Darsda o‘tkaziladigan o‘yinlar

Jismoniy tarbiya o‘yinlarida harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiyaning boshqa vositalari orasida, ayniqsa kichik sinflarda, alohida o‘rinni egallaydi. O‘rta va katta sinflarda harakatli o‘yinlar asosiy o‘rnini gimnastikaga bo‘shatib beradi.

Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o‘yinlardan I–IX sinf o‘quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturi talablariga mos ravishda ta’limiy, tarbiyaviy va sog‘lomlashtirish vazifalarini hal etish uchun foydalaniladi.

Ta’limiy vazifalarga quyidagilar kiradi: yugurish, sakrash, narsalar uloqtirish va boshqa harakatlar, tabiiy malakalarni mustahkamlash va takomillashtirish, shuningdek, gimnastika, yengil atletika, sport o‘yinlari va kross tayyorgarligi mashg‘ulotlarida egalagan malakalar.

Tarbiyaviy vazifalarga quyidagilar kiradi: jismoniy sifatlar (tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch, egiluvchanlik)ni tarbiyalash, jamoatchilikni, rostgo‘ylikni va boshqa axloqiy-irodaviy sifatlarini tarbiyalash.

Sogʻlomlashtirish vazifalariga quyidagilar kiradi: bolalar organizmini normal shakllantirish va rivojlantirishga yordam berish, uning salomatligini mustahkamlash.

Oʻyinni tanlash oʻqituvchining dars oldidan qoʻygan pedagogik vazifasiga bogʻliq boʻladi. Masalan, agarda darsning vazifasi — kichik maktab yoshidagi bolalarda yugurub kelib uzunlikka sakrash malakasini takomillashtirish boʻlsa, unda «Boʻri zovurda» oʻyinidan foydalanilsa boʻladi. Koʻkrakdan koʻptokni otish va uni yuqoridan ikki qoʻllab tutib olish malakasini mustahkamlash uchun «Toʻpni uzatdingmi — oʻtir» yoki «Qarama-qarshi» estafeta oʻyinidan foydalanish mumkin.

Taʼlimiy vazifani hal etishda bir vaqtning oʻzida jismoniy sifatni takomillashtirish va jamoada oʻquvchilarning jismoniy rivojlanishiga taʼsir etishni ham nazarda tutiladi.

Tarbiyaviy va taʼlimiy vazifa bir-biri bilan oʻzaro chambarchas bogʻliqdir. Xuddi shunday, masalan, oʻyinda balandlikka sakrash malakasini takomillashtirishda oʻquvchilarga oʻzlarining kuchlariga ishonch, jasurlik, botirlik tarbiyalanadi. Shuning uchun vazifasini qoʻyishda oʻquv-tarbiyaviy jarayonning turli tomonlari hisobga olinadi.

Dars uchun harakatli oʻyinlarni tanlash, shuningdek, oʻquvchilarning tarkibiga (yoshiga, jinsiga, tayyorgarligiga), mashgʻulotni oʻtish joyiga (maydoncha, zal, koridor), asbob-anjom va jihozlarga bogʻliq boʻladi. Pedagogik vazifani hal etishda ish sharoitiga bogʻliq har xil oʻyinlardan foydalanish mumkin.

Xuddi shunday, masalan, 1–2-sinf oʻquvchilarining harakat reaksiyasi tezligini tarbiyalash vazifasi qoʻyilganda, «Hamma oʻz bayroqchasiga» (agarda mashgʻulot maydoncha yoki zalda boʻlsa) yoki «Tezda oʻz joyiga» (agarda mashgʻulot koridoda yoki zalda

o'tkazilsa) o'yinlaridan foydalanish mumkin. Agar maqsad qilib to'pni otish va ilib olish harakatlarini takomillashtirish vazifasi qo'yilgan bo'lsa, 3—4-sinflarning darslariga «Uzatdingmi — o'tir», «Ovchilar va o'rdaklar», «O'yin boshiga to'pni berma», 5—6-sinf uchun esa «To'p o'rtadagiga», «Otishma», «To'p uchun kurash» o'yinlaridan foydalanish mumkin.

O'yinda ma'lum malakani egallash uchun ko'proq murakkab vaziyat talab qilinadi: qoidalar sonini oshirish, o'yinni murakkablashtirish, o'yinchilarning o'zaro birgalikdagi harakatlarini murakkablashtirish kabi.

Har bir o'yin qatnashchilaridan ma'lum sifat, malaka va ko'nikmalarni talab qiladi. Masalan, o'quvchilariga «To'pni ilib olish» o'yini berilsa, ular to'pni otish va ilib olish, to'pni olib yurish, harakatlarining tezkorligi, raqib bilan bir-biriga yaqinlashganda to'pni ushlab olish kabi harakatlarning minimal hajmda egallanishi juda zarurdir.

Bu sifat, ko'nikma va malakalar o'yin jarayonida takomillashtiriladi, boyitiladi, mustahkamlanadi.

O'yinga kiritilgan har bir harakat shug'ullanuvchilarga dastlab maxsus mashqlarda o'rgatilgan bo'lishi kerak. Kichik maktab yoshidagi bolalarda, ko'proq tabiiy va elementar harakatlardan iborat o'yinlar taklif qilinadi. Ular o'yinga oldindan o'rgatilmasdan kiritilishi mumkin.

Shunday qilib, masalan, bolalarga «Bo'ri zovurda» o'yinini o'ynash taklif qilinganda ularga oldindan yugurib kelib uzunlikka sakrashni o'rgatish shart emas, chunki bolalar o'zlarining harakat tajribalaridan kelib chiqib, o'yinda bu tabiiy sakrashni bajaradilar. O'qituvchining vazifasi esa bolalarning diqqatini o'yin jarayonida sakrashni yaxshi va to'g'ri bajarishlariga qaratishi kerak.

Harakatli o'yinlar metodik jihatidan to'g'ri o'tkazilganda bolalar ayrim harakatlarda, u yoki boshqa mashqlarni bajarishda elementar harakat malakalarini egallashlari mumkin. U yoki boshqa malakalarni yaxshi egallashlari uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlar o'quvchilarda bu mashqlardan o'yin jarayonida foydalanish vaqtida rivojlantiriladi.

O'yinda o'zini tuta bilishlik sekin-asta murakkablashtirib borish yo'lidan foydalanish bilan tarbiyalanadi: yangi murakkab o'yin qoidalarining kiritishligi, o'yinchilar o'zaro harakatining elementlari hammaning qo'lidan keladigan yoki hammabop bo'lishi, o'quvchilarining imkoniyatlari va tuzilishi bo'yicha mos keladigan, murakkab o'zaro munosabatlarni talab qiladi.

Modomiki, jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlar boshqa jismoniy tarbiya vositalari bilan birga qo'shib olib boriladi, darsda boshqa mashqlar orasida o'yinning o'rnini to'g'ri aniqlash juda muhim ahamiyatga ega bo'ladi. O'qituvchi har bir darsda o'quvchilarning organizmlariga har tomonlama ta'sir eta oladigan turli mashqlarni tanlaydi. Darsda o'yinlar bilan boshqa mashg'ulot turlari o'rtasida metodik jihatdan ketma-ketlik o'rnatilishi kerak, bu butun dars jarayonida mashqlarni to'g'ri taqsimlash va darsning borishini bundan ham yaxshilashga, maqsad qilib qo'yilgan vazifani nisbatan yaxshi hal etishga yordam beradi. Mashqdan keyingi murakkab koordinatsiya diqqatni bir joyga to'plashni talab qiladi. Mushaklar hozirgina faqat tezlik bilan ishlagan edi, keyingi mashqda (o'yinda) esa bu jihat qatnashmasligi mumkin yoki ozgina va xarakteri bo'yicha boshqacha bo'lishi mumkin.

Shunday qilib, masalan 5-sinf o'quvchilari uchun, agarda darsning asosiy qismida yugurub kelib balandlikka sakrash malakasini takomillashtirish yoki o'rganib olish belgilangan bo'lsa, unda o'quvchi-

larga o'yinni boshqa harakat turlari — qarshilik ko'rsatish, uloqtirish bilan birga berish kerak. Bunda quyidagi o'yinlarni berish o'rinli bo'ladi: «Doiraga tort», «Qal'a himoyasi», «Cho'nqa shuvoq», «Bulavini tort» va h.k..

Agarda o'yinlar darsning to'liq asosiy qismiga bag'ishlangan bo'lsa, unda ko'p harkatchanlikdagi o'yin bilan kam harkatchanlikdagi o'yinni aniqlab, olib borish kerak va o'yinlarning harakat qilish bo'yicha xarakteri turli bo'lishi lozim.

Agarda 4-sinf o'quvchilari uchun darsda chalg'itish bilan yugurush elementlari bo'lgan o'yinlar kiritilsa, masalan, «Cho'rtan baliq», keyingi bosqichda boshqa harakat turlari bo'lgan o'yinlarni kiritish mumkin: sakrash, qarshilik ko'rsatish, uloqtirish («Ovchilar va o'rdaklar», «Doira ichiga tort», «Juft-juft bo'lib tortishish») va h.k.

Darsda ayrim sport turlarining texnik elementlarini o'rgatishga yo'naltirilgan ushbu sifatlar soddalashtirilgan texnik elementlarini harakatli o'yinga taqsimlash turli maqsadda, bilish asosida kiritilishi mumkin.

Agarda 7-sinf o'quvchilari uchun darsning vazifasiga o'qituvchi balandlikka «perekit» usulda sakrashni o'rgatish va past startni takomillashtirishni asos qilib olgan bo'lsa, «Past startdan chiqish estafetasi» o'yinidan foydalanish bilan ikkinchi vazifani hal etishi mumkin. O'qituvchi bunday holatda past startni to'g'ri bajarilishiga diqqatni qaratishi kerak va g'oliblik topshiriqni tez va sifatli bajargan o'quvchiga berilishi kerak.

Qattiq charchashga yo'l qo'ymaslik uchun katta harakat faolligini talab qiluvchi o'yinni va boshqa mashqlarni birmuncha kuch va energiyani sarflash bilan birga qo'shib olib borish kerak. Biroq o'yindan keyin yugurish, sakrash yoki harakatning aniq bo'lishini, muvozanat saqlashni, murakkab koordinatsiyani talab qiluvchi mashqlarni berish tavsiya qilinmaydi.

Harakatli o‘yinlar darsni barcha qismiga shug‘ullanuvchilarning tarkibi va vazifasiga bog‘liq holda kiritilishi mumkin.

Harakatli o‘yinlar darsning qaysi qismiga kiritilgan bo‘lsa, ular darsning o‘sha qismidagi vazifaga mos kelishi kerak. Birinchidan, darsning tayyorgarlik qismida kamharakatli va sodda yoki o‘rtacha harakatdagi umumrivojlantiruvchi mashqlar xarakteridagi o‘yinlar shug‘ullanuvchilar jamoasi diqqatini jamlashga yordam beradi («Taqiqlangan harakat», «Sinf tik turing», «To‘p orqasidan quvlash» 3–5-sinf o‘quvchilari uchun mos keladi). Ikkinchidan, darsning asosiy qismida serharakatli o‘yinlardan foydalaniladi, unda harakat malakalari takomillashtirib boriladi, o‘yin jismoniy va irodaviy sifatni tarbiyalashga, salomatlikni mustahkamlash maqsadida, qon aylanishi va nafas olish funksiyasini yaxshilashga, jismoniy rivojlanish darajasini oshirishga yordam beradi. Bunday o‘yinlarga quyidagi elementlarni o‘z ichiga olgan o‘yinlar kiradi: tezlikni oshirib yugurish chap berish bilan, chidamlilik to‘siqlarni oshib o‘tish bilan, sakrashning har xil turlari, qarshilik ko‘rsatish, kurash, harakatsiz va harakat qiladigan nishonni poylash, to‘pni egallash malakalari, har xil sport turlari elementlari va boshqalar. Uchinchisi, darsning yakuniy qismida darsning asosiy qismida berilgan yuklama (nagruzka)dan keyin faol dam olishga yordam beruvchi o‘yinlar, diqqatni jamlashga, shuningdek, darsning asosiy qismida qizg‘in ishlashdan keyin shug‘ullanuvchilarning organizimini nisbatan tinch holatga keltirishga yordam beradigan past va o‘rtacha harakatchanlikdagi o‘yinlardan foydalanish mumkin. Masalan, «Top-chi, bu kimning ovozi?» (1–2-sinfda), «Kim keldi» (3–4-sinfda), «Sinf tik turing» (5–7-sinfda), «Uchuvchi to‘p» (8–9-sinfda).

Darsda vaqtdan unumli foydalanish zarur bo‘lgan dars izchilligi yaratiladi. Darsni shunday tashkil qilish kerakki, o‘quvchilar hamma

vaqt faol bo'lishlari kerak. Shu bilan birga, shug'ullanuvchilarning o'yinda faol qatnashishlari uchun taxminan birdek sharoit yaratib berishga harakat qilish kerak. Buning uchun har bir o'yin qatnashchisi taxminan bir xil yuklama olishi zarur.

O'yinni shunday tashkil qilish kerakki, agarda o'yinda navbat bo'yicha harakat qilishga to'g'ri kelinsa, masalan estafetada, har bir o'yin qatnashchisi o'yinda faol qatnashishga kirishish oldidan imkon boricha kam vaqt sarflashi kerak. Bunday holatda qatnashchilarni ko'proq kamandaga bo'lish, topshiriq vaqtini cheralash, yugurish masofasini qisqartirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Agarda yutqazgan o'yinchi o'yindan chiqadigan bo'lsa, buni juda qisqa vaqt bilan amalga oshirish kerak va, eng yaxshisi, bu jarayon ochko bilan almashtirilgani ma'qul, o'yin tamom bo'lgandan keyin ular hisobga olinadi. Ko'p sonli o'yinchilar bilan doirada to'pda shug'ullanilganda («Halqa himoyasi», «Harakatchan nishon», «Uchuvchi to'p», «To'p o'rtadagiga» o'yinlarida) qatnashchilarni ikkita guruhga bo'lish tavsiya qilinadi va o'yin ikkita doirada bir vaqtda o'tkaziladi. Xuddi shunday o'yinni doirada qarshilik ko'rsatish bilan o'tkazish mumkin («Doiraga tortish», «Xo'rozlar jangi», «Cho'nka shuvoq»). Bunda qatnashchilarning jismoniy imkoniyatlari hisobga olinishi tavsiya etiladi. O'yinning boshida uzoq vaqt kutib qolmaslik, o'yinda ko'p vaqt bekor ketmasligi uchun o'qituvchi o'yinni o'tkazishga juda yaxshi tayyorgarlik ko'rgan bo'lishi kerak: o'yin uchun joy, asbob-anjom, jihozlar oldindan tayyorlangan bo'lishi, tushuntirish qisqa bo'lishi, ayrim rollarni bajarish uchun o'yinchilarni tezda taqsimlash usulidan foydalanish, o'yinchilarni komandalarga taqsimlash kerak.

O'yinga ma'lum vaqt belgilash va bu vaqtga qat'iy rioya qilish zarur. O'quvchilarning o'yinni har xil o'zlashtirishlariga, kayfiyat-

lariga, oldindan hisobga olinmagan toliqishlari va boshqa sabablarga qarab belgilangan vaqtdan chekinish yoki uni o'zgartirish mumkin. O'yinni tashkiliy ravishda tamom qilish kerak, unga yakun yasab va ortiqcha vaqtni sarf qilmasdan keyingi mashqlarga o'tish lozim. Darsdagi o'yin uchun sharoit yaratish, o'quvchilarni sog'lomlashtirishga yordam berish kerak. Eng yaxshisi barcha o'yinlarni maydonchada ochiq havoda o'tkazish ma'qul, agarda o'yin bino ichida o'tkaziladigan bo'lsa, unda ko'proq sharoitlar yaratilishi kerak. Shifokor ko'rigidan keyin asosiy guruhga kiritilgan bolalar ularni yoshiga va tayyorgarligiga mos keladigan barcha harakatli o'yinlarda qatnashishlari mumkin. Maxsus tibbiy guruhga kiritilgan, ya'ni yurak va boshqa organlari faoliyatida kamchiliklari bo'lgan bolalarga harakatlarni chegaralash lozim, garchand ularning harakatli o'yinlarda faol qatnashish ishtiyoqi yuqori bo'lsa ham. Shunday qilib, bunday bolalarga ayrim o'yinlarda katta harakatchanlikni talab qilmaydigan rollarni berish yoki ularning o'yinda bo'lish vaqtini ularning nafsoniyatiga tegmasdan qisqartirish kerak. Shu bilan bir vaqtda ularni ularga mos harakatli o'yinlarga jalb qilishga harakat qilish kerak. Maktab o'quvchilarining har tomonlama jismoniy tarbiyalash maqsadida jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlardan eng samarali foydalanish uchun o'quv yilining har bir choragiga o'qituvchi tomonidan qo'yilgan vazifa va butun o'quv yilini hisobga olgan holda o'yinlar bo'yicha materialni rejalashtirish zarur. O'qituvchi o'quv yilining boshida ma'lum darajadagi, mazmuni jihatidan xilma-xil bo'lgan o'yinlarni belgilashi kerak, u turli sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturi bilan mos ravishda sifat va harakat malakalarini takomillashtirish hamda rivojlantirishga imkon beradi. O'yinni rejalashtirishda umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya bo'yicha dasturida yil davomida sinflar bo'yicha

berilgan o‘yinlar ro‘yxatiga rioya qilish kerak. Berilgan o‘yinlar ro‘yxati o‘qituvchi tomonidan o‘quvchilarning tayyorgarligi, maktabning ish sharoiti, ya’ni mashg‘ulot uchun joy yoki zal, sport turlari bo‘yicha asbob-anjomlarni hisobga olgan holda o‘zgartirishi mumkin, unga ba’zi o‘yinlarni kiritishi yoki kiritmasligi mumkin. O‘yinni choraklar bo‘yicha taqsimlashda har bir chorakdagi ish sharoitini hisobga olish shart. Birinchi va to‘rtinchi chorakda maktab maydochasida, ochiq havoda mashg‘ulot o‘tkazish uchun imkoniyat bo‘ladi. Shuning uchun bu choraklarda, katta joyni talab qiladigan o‘yinlarni rejalashtirish maqsadga muvofiq bo‘ladi («Uysiz quyon», «Hamma o‘z bayroqchasiga», «Zuv-zuv», «Qirq tosh»). Ikkinchi va uchinchi choraklarda mashg‘ulotlar maktab binosi ichida o‘tkazilishi sababli katta joy talab qilinmaydigan o‘yinlarni rejalashtirish lozim.

Har bir chorakning oxirida har bir sinf uchun nazorat mashqlari belgilanadi va qabul qilinadi. Nazorat mashqlar sifatida 1–2-sinflarda alohida o‘yinlarni qo‘yish mumkin. Bu o‘yinlar o‘quvchilarning mahorati, harakatining tezligi va uyushqoqligi, aniq nishonga olish, reaksiyasining tezligi va boshqa sifat hamda malakalarni egallashlari, o‘qituvchi tomonidan qo‘yilgan vazifani hal etish uchun eng zarur bo‘lgan va u yoki bu o‘yinlarni hisobga olish uchun qulay bo‘lishi zarur. O‘qituvchi shu bilan birga, o‘quvchilarning harakatli o‘yindagi harakat malakalari va biror narsani bajarish qobiliyatlarini egallashlarini tekshirish usullarini nazarda tutishi kerak. Turli sinflarda nazorat mashqlarini yaxshi egallash uchun qator o‘yinlarni belgilash mumkin, shuningdek, ularga nazorat qilishni bajarishga yordam beradigan mashqlar kiritiladi. Bir yilga berilgan o‘yinlar soni o‘quvchilarning tayyorgarligi va ish sharoitiga, har bir sinf uchun taklif qilingan o‘rgatish

va tarbiyalash vazifasiga bog'liq bo'ladi. 1–2-sinf o'quvchilari uchun bir yilga taxminan 80–85 o'yin tavsiya qilinadi. 3–4-sinf o'quvchilari uchun 40–50 ta, 8–9-sinflar uchun 30–40 ta o'yin qo'yilishi mumkin. Bu miqdorga o'tilganni takrorlash va yangi o'yinlarni o'rgatish darslari ham kiritiladi. O'yinlar choraklar bo'yicha baravar taqsimlanmaydi, balki chorakning uzunligiga va unda qo'yilgan vazifaga bog'liq bo'ladi. Yangi o'yin materiali, asosan, birinchi, ikkinchi va uchinchi chorak oxirlarida o'rgatiladi. Birinchi chorakning boshida oldingi o'quv yilida o'tilgan o'yinlar o'zgartirib yoki boshqa variantda berilib mustahkamlanadi. To'rtinchi chorakda esa, asosan, shu o'quv yilida o'tilgan o'yinlar mustahkamlanadi va murakkablashtiriladi. Choraklarni darslar bo'yicha rejalashtirishda o'yinlarni o'tish ketma-kentligi va uni takrorlashni nazarda tutish kerak. Masalan, o'quvchilarning sport o'yinlariga tayyorlashga yordam beradigan harakatli o'yinlarni murakkab elementlarini hisobga olgan holda ketma-ketlikda o'tkazish kerak. Ularda to'g'ri malakani mustahkamlash uchun o'quvchilarni texnik usullar bilan avvaldan tanishtirish lozim. So'ngra bu usullar o'quvchilarga soddalashtirilgan sharoitda o'rgatilishi kerak. Faqat shu o'rganilgan usullardan keyin o'yinga kirishish mumkin. Harakatli o'yinlarda kutilmaganda vaziyatning o'zgarishi o'rgatilgan usullarni sport o'yinlari sharoitiga yaqinlashtirishga yordam beradi. Shuningdek, bunday usullarni dastlab soddalashtirilgan sharoitda, keyin o'yin vaziyatida sharoitni o'zgartirish bilan o'rgatiladi.

O'zgartirib turiladigan o'yin vaziyatida alohida texnik va taktik usullar ketma-ket egallanishi uchun dastlab harakatli o'yinlardan foydalanish tavsiya qilinadi, unda qatnashchilarga to'g'ridan-to'g'ri «raqiblari» bilan uchrashishga to'g'ri kelmaydi va har bir o'yin qatnashchisi navbatma-navbat harakat qiladi. Bu o'qituvchiga har

bir usulni to'g'ri bajarishilishini kuzatishga imkon beradi. Buning uchun eng ko'p qo'llaniladigan o'yin shakli – estafeta yoki poyga tarzida bo'ladi.

Keyin bu texnik va taktik usullar murakkab o'yin vaziyatida egallanadi, unda qatnashchilarga «raqib» bilan uchrashishga to'g'ri keladi («To'p qatnashchisi», «To'p tutib oluvchi»).

To'p bilan harakat qilishning dastlabki malakasini egallashda to'pni har xil usulda uzatishni tavsiya qilish mumkin. O'yin qatnashchilari to'pni uzatish texnikasini o'rganib olganlaridan keyin, ana shu malakani «To'pning orqasidan quvlash» o'yinida takomillashtirish mumkin. To'pni uzatish malakasi o'yindan oldin, ya'ni to'pni tashlash va ilib olishni epchillik bilan bajarishni talab qilmaydigan, shuningdek, to'pni ilib olish uchun hamda uni aniq tashlash uchun to'siqlik qilinmaydigan sharoitda takomillashtiriladi.

Ana shunday o'yinlarga «Qal'a himoyasi», «Harakatchan nishon» kabi o'yinlarni misol qilib keltirish mumkin. Keyin jamoali o'yinda onaboshi yoki o'yinboshi tomonidan to'sqinlik qilinmagan holda, lekin musobaqalashish elementlari bilan tez me'yorda to'p uzatish takomillashtirib boriladi («To'p o'rtadagiga», «To'p uzatdingmi, o'tir»). Ana shu malakalar keyinchalik to'pni bir-biriga uzatishga to'sqinlik qiladigan o'yinboshilar (1–3 kishi) bo'lgan holda takomillashtiriladi. Undan keyin esa otish va ilib olish boshqa elementlar: to'pni olib yurish, uzatish, savatga tashlash bilan birga qo'shib olib boriladi. Shundan so'ng bu malakalar har xil estafetalarda bir-biriga moslab, bir butunlik hosil qilib qo'shib olib boriladi.

Keyinchalik bu malakalar komandalarga bo'linib, raqiblar bilan to'qnashgan holda, biroq chegaralangan sharoitda takomillashtiriladi (qoida bo'yicha, faqat ayrim o'yinchilar raqib bilan teginishi

mumkin; raqib bilan teginishning joyi chegaralanadi). Bunday o'yinlarga «To'pni ilib oluvchi», «Otishma», «To'p kapitanga» o'yinlari misol bo'lishi mumkin.

Va, nihoyat, to'pni otish va ilib olish malakasi jamoaviy o'yinda takomillashtiriladi, unda har bir o'yinchi barcha maydon bo'yicha harakatlanib, raqib bilan o'zaro to'qnashishga kiritiladi («To'pni oluvchi», «To'p uchun kurash»).

O'yinchilarning o'zaro harakatini va o'zaro munosabatini, qoida bo'yicha, sekin-asta murakkablashtirib borib, o'yinni uni sport o'yiniga yaqinlashtirish mumkin. O'quvchilarni barcha sport o'yinlariga tayyorlashda, boshqa sport turlarining texnik va taktik elementlarini o'rgatish izchillik bilan takomillashtiriladi.

O'qituvchi o'quv yilining oxirida o'quvchilarning o'yin materialini qanday darajada egallaganliklarini hisobga olib, kelasi o'quv yiliga har bir sinfga o'quv materialni rejalashtirish uchun tegishli xulosa chiqarib oladi.

Shuningdek, rejalashtirishda 3–6-sinflar uchun harakatli o'yinlar bo'yicha maktab bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar nazarda tutiladi, bularning barchasini choraklar yoki o'quv yilining oxirida o'tkazish qulay bo'ladi.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. Milliy harakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasi nimalardan iborat?
2. Boshlang'ich sinflarda (1–2-sinf) harakatli o'yinlarni tanlash va o'tkazishda qaysi tamoyillarga asoslanadi?
3. 5–8-sinflarda harakatli o'yinlarni o'tkazish uchun qaysi usullar zarur deb hisoblanadi?
4. 8–9 sinflarda harakatli o'yinlar qachon va qanday tartibda o'tiladi?

5. Sinflarga o‘yin mazmunlarini tushuntirish, ko‘rgazmalilik va nazorat ishlari qanday olib boriladi?

6. Faol va nafaol o‘yinchilarni aniqlash, rag‘batlantirish (tanbeh) qanday bo‘lishi lozim?

7. Milliy harakatli o‘yinlar jismoniy sifatlar va ma‘naviy fazilatlarini tarbiyalashda qachon va qanday yo‘l bilan o‘zlashtiriladi?

8. O‘yinlarni tashkil qilishda ma‘lum bo‘lgan usullardan tashqari, yana qanday shaxsiy ijodkorlik usullarini qo‘llash mumkin?

11. Harakatli o‘yinlarni tashkil qilishga va o‘tkazishga qo‘yiladigan pedagogik talablar

O‘qituvchining o‘yinga tayyorlanishi

O‘yinni tanlash. Yaxshi tanlangan o‘yin ta‘lim va tarbiya muvaffaqiyatining muhim shartidir. O‘qituvchi o‘yinni o‘tkazishga tayyorlanishda o‘yinga qatnashuvchilarning tarkibini, yosh xususiyatlarini, shuningdek, jismoniy tayyorgarliklarini hisobga olib, darsning asosiy vazifalarini belgilashi zarur. Ba‘zan yaxshi o‘yin tanlansa-da, lekin u yomon o‘tishi mumkin. Bunday hollar tanlangan o‘yin ishtirokchilarining qiziqish va havaslariga mos kelmasligi natijasida ro‘y beradi va tarbiyaviy vazifalar amalga oshmay qoladi.

O‘qituvchi o‘yinni tanlashda mashg‘ulot qanday o‘tkazilishi (dars tarzida o‘tkazilsa, o‘yin uning birinchi, ikkinchi yoki yakunlovchi qismida, tanaffus vaqtida va h.k.larda o‘tkazilishi)ni bilishi kerak. Agar o‘yin qishda o‘tkaziladigan bo‘lsa, o‘quvchilarni faollashtiradigan va jismoniy yuklamani bir teksda taqsimlaydigan serharakatroq o‘yinlar tanlanishi kerak.

O'yinni tanlash uni o'tkazish joyi bilan bevosita bog'liq bo'ladi. Kichik yoki katta bo'lmagan tor zallarda chiziq bo'ylab turgan holda o'yinni o'tkazish mumkin, unda o'yinda qatnashuvchilar navbat bilan qatnashadilar. Katta zalda yoki sport maydonchada o'tkazilishi mumkin bo'lgan barcha o'yinlar, ya'ni yoyilib, katta va kichik to'pni uloqtirib o'ynaladigan, sport elementlari bo'lgan o'yinlar o'tkaziladi. Qish vaqtida maydonchada o'ziga xos qishki o'yinlar o'tkaziladi.

Agarda o'yin ochiq havoda o'tkaziladigan bo'lsa, ob-havo va havoning haroratini (ayniqsa, qish paytida) hisobga olish zarur. Havoning harorati past bo'lganda o'yinni o'tkazishda o'yin ishtirokchilarining barchasi faol qatnashadi va jismoniy yuklama barcha qatnashchilarga bir tekisda taqsimlanadi. Yozda issiq havoda yaxshisi kam harakatli yoki qatnashchilar navbat bilan qatnashadigan o'yinlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

O'yin tanlash, shuningdek, o'yin uchun zarur bo'lgan jihozlarga ham bog'liq bo'ladi. O'yin uchun bu jihozlarning bo'lmasligi uni tashkil qilishga to'sqinlik qilishi mumkin.

O'yinni o'tkazish uchun joyni tayyorlash

O'yin uchun oldindan tayyorlangan joy bo'lishi kerak. O'yinni ochiq havoda o'tkazish uchun maydonchani tayyorlash zarur.

1. Avvalo kerakli asbob-anjomlar, masalan, arqondan, jundan, matodan, rezinadan yasalgan diametri 8 sm li koptokchalar (rezina koptokchalar yuqori haroratda tarangligini yo'qotmasligi uchun salqin joyda saqlanadi), voleybol va basketbol to'plari, irg'itish uchun uzunligi 1 m li tayoqchalar, arqon, belbog'lar, bayroqchalar, kigizlar, taxtachalar, bolg'a, dori-darmonlar qutisi (aptechka) va

boshqalar, ko‘z og‘rig‘idan saqlanish uchun har bir o‘quvchining ko‘z uchun boylag‘ichi bo‘lishi kerak.

2. O‘yin o‘tkaziladigan maydoncha tekis bo‘lishi, tikan, toshlar, shisha siniqlari va boshqa keraksiz narsalardan tozalanib, doimo toza tutilishi lozim.

3. Mashg‘ulot o‘tkazilayotgan paytda maydonchada begona kishilar bo‘lmasligi kerak. Chunki ular bolalarning xayolini bo‘ladilar va ularni o‘yindan chalg‘itib, ortiqcha harakatlar qilishga majbur etadilar.

4. Maydonchani asbob-uskunalar bilan ta‘minlash, bundan tashqari, u yerdagi tabiiy buyum va narsalardan ham foydalanish zarur.

5. O‘yinlarni o‘tkazishda quyidagi gigiyenik qoidalariga rioya qilinishi lozim:

a) o‘yin paytida kiyiladigan kiyim harakatlarni qiyinlashtirmaydigan, yengil bo‘lishi kerak;

b) yozda o‘yindan so‘ng cho‘milish kerak;

d) o‘yin boshlanishidan oldin maydonchaga suv sepilishi lozim.

6. O‘yinlar suvda o‘tkazilsa, qatnashchilar ko‘karib va qaltirab qolmasligi uchun ularning suvda bo‘ladigan vaqti chegaralanishi kerak.

Maydonga belgilar qo‘yib chiqish

O‘qituvchi asbob-anjomlarni tayyorlab qo‘yib, o‘yin boshlanguncha maydonga belgilar qo‘yib chiqishi mumkin. Chunki maydonga belgi qo‘yib chiqishga ko‘p vaqt talab qilinadi. Masalan, katta sinf o‘quvchilari harakatli o‘yindan sport o‘yinini o‘ynashga o‘tishlarida bunday belgilarga ehtiyoj tug‘ilishi mumkin. Agarda

maydonni belgilash qiyin bo‘lmasa, uni o‘yinning mazmunini gapirib berish bilan bir vaqtda bajarish ham mumkin. Kichik maktab yoshidagi o‘quvchilar bilan shug‘ullanganda ham o‘yin uchun bitta-ikkita «botqoq», «uy» chegaralarini chizishga to‘g‘ri kelishi mumkin. Bunday holatda chegaralarni belgilashni o‘yin boshlanguncha bajarish mumkin va belgilar faqatgina o‘yinning mazmuni gapirib berilayotganda dalil sifatida ko‘rsatiladi.

Tez-tez takrorlanadigan ayrim o‘yinlarni o‘tkazish uchun belgilar maydonda doimiy ravishda belgilab qo‘yilishi mumkin. Buni yengilgina amalga oshirsa bo‘ladi, ya‘ni o‘yin uchun qattiqroq joy bo‘lganda, unda bolalarni sevimli o‘yinlarini o‘ynash uchun alohida maydon ajratib berishga imkoniyat bo‘ladi.

Chegaralarni aniq, yorqin chizilgani maqsadga muvofiq bo‘ladi. Agarda chiziqlar ko‘rimsiz chizilgan yoki belgilangan bo‘lsa, o‘yinga qiziqib, berilib ketgan bolalar shartli ravishda qo‘yilgan chegaralarni ko‘rishlari, payqashlari ancha murakkab bo‘lib qoladi.

O‘yin uchun chegara chizig‘ini bolalar shikastlanmasligini hisobga olgan holda devordan, to‘siqlardan yoki buyumlardan kamida 3 m masofa berida chizilishi kerak. Ayniqsa, bu bir tomondan ikkinchi tomonga yugurib o‘tishda, katta guruh o‘yin qatnashchilari bir o‘yin chegarasidan ikkinchisiga yugurib o‘tishlarida juda muhimdir.

12. O‘yinni tushuntirishda o‘qituvchining turish joyi va o‘yinchilarning joylashtirilishi

O‘yinni tushuntirishga kirishishdan avval, bolalar shunday joylashtirilishi kerakki, ular o‘qituvchini yaxshi ko‘rishlari va uning gaplarini eshita olishlari kerak. Undan ham ma‘qulrog‘i, bolalarni

o'yinni boshlashdan avval turishlari kerak bo'ladigan holatda joylashtirish kerak.

Agarda o'yinni boshlash uchun o'yin ishtirokchilarining doirada turishlari talab qilinsa, unda o'qituvchi o'yinni tushuntirish uchun ishtirokchilar orasida turadi, agarda ishtirokchilar kamchilik yoki ko'pchilik bo'lsa, unda doiraning o'rtasiga 1–2 qadam chiqadi (ommaviy o'yinlarda). Doira markazida turish man etiladi, chunki ishtirokchilarning yarmi o'qituvchiga nisbatan orqada turadilar va ularning diqqat-e'tibori sustroq bo'ladi. Ishtirokchilar ikkita komandaga bo'linganlarida, ular bir-birlariga qarama-qarshi holda uzoqroq masofada saflanib turadilar («Oq terakmi, ko'k terak», «Raqam chiqarish»). Bunday holda o'yinni tushuntirish uchun ikkala komanda bir-biriga yaqin olib kelinadi, o'yin tushuntirib bo'lingandan keyin yana oldingi holatlariga qaytariladilar. O'qituvchi yon tomoni bilan turib, goh birinchi, goh ikkinchi komandaga o'girilib qarab o'yinni tushuntira boshlaydi.

Agarda o'yin tarqoq holda harakat qilish bilan boshlanadigan (quvlashmashoqqa o'xshash) bo'lsa, unda o'qituvchi o'yinni tushuntirishdan oldin bolalarni safga turg'izishi mumkin (agarda ular kamchilik bo'lsalar) yoki bolalar o'qituvchini yaxshi eshita oladigan va ko'ra oladigan joyga turg'iziladilar.

O'yinni tushuntirish paytida ishtirokchilarni quyoshga yoki chiroqqa (bino ichida bo'lsa) yuzi bilan qaratib qo'ymaslik kerak, chunki bu ularga o'qituvchini ko'rishga xalaqit beradi va ular tushuntirish jarayonini yaxshi qabul qila olmaydilar. Agarda o'quvchilar tushuntirish vaqtida deraza tomonga qarab tursalar, unda tashqarida bo'layotgan har xil voqealarga chalg'ib qolishadi. Shuning uchun o'qituvchi barcha qatnashchilarga ko'rinarli joyda turishi shart. Agar quyoshning yuzga tushishidan saqlanishning iloji bo'lmasa, unda quyoshga yuzi bilan turib bolalarga yuzlanadi,

O'qituvchi iloji boricha guruhga yaqin, ulardan haddan tashqari uzoqlikda turmasligi kerak. U o'ziga o'quvchilar hulqini nazorat qila oladigan joy tanlashi kerak. Agar ishtirokchilar o'yinni bajarish uchun dastlabki holatda turmagan bo'lsalar, ularni keyingi bo'ladigan o'yinlarga qulayroq joyga qayta saflash kerak.

13. O'yinni o'quvchilarga tushuntirib berish

O'yinni o'tkazishda katta muvaffaqiyatga erishishdagi omillardan biri uni tushuntirilishiga bog'liqdir. O'yinni tushuntirib yoki hikoya qilib berishdan oldin, o'qituvchining o'zi o'yin to'g'risida to'liq tasavvurga ega bo'lishi kerak.

O'yinni tushuntirish aniq va qisqa bo'lishi kerak. Bolalar o'yinni boshlash oldidan hayajonlanish holatida turadilar, shu sababli o'yin uzoq vaqt tushuntiriladigan bo'lsa, ularning o'yinni idrok qilishiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Kichik sinflarda o'yinlarni hikoya tarzida, ifodali, qiziqarli shaklda tushuntirish mumkin.

Hikoya qilib berish mantiqiy to'g'ri ketma-ketlikda bo'lishi uchun o'yinni tushuntirish bo'yicha reja tuzish shart. O'yinning asosiy mazmunini aytib berish uchun quyidagicha reja tuzish tavsiya qilinadi: 1) o'yinning nomi; 2) qatnashuvchilarning roli va ularning turish joylari; 3) o'yinning borishi; 4) o'yinning maqsadi; 5) o'yin qoidalari. O'yinning bunday hikoya qilish rejasi o'yin mazmunini to'liq ochib berish imkoniyatini beradi. O'qituvchi o'yinning borishi to'g'risida hikoya qilib borarkan, uning oxirida bolalarning esida yana ham yorqinroq qolishligi uchun o'yinning asosiy qoidalari to'g'risida ham aytib berishi zarur.

O'yin jo'shqinlik bilan hikoya qilinishi shart. O'yinni haddan tashqari baland ovoz bilan tushuntirish mumkin emas. Yaxshisi

o'yinni sekin, ravon ovozda, ayrim vaqtda iloji boricha ovozni baland ko'tarish yoki ovozni pasaytirish bilan olib borish kerak, chunki bunda bolalarning diqqati o'yin mazmunining u yoki bu holatiga qaratiladi.

O'yinni gapirib berish jarayonida, albatta, bolalarning so'z boyligi hisobga olinishi kerak, ularga notanish bo'lgan, murakkab so'zlar, atamalarni ishlatish kerak emas. Agarda ular uchun yangi tushuncha, yangi so'zlar berilayotgan bo'lsa, ularning ma'nosini albatta tushuntirish zarur.

O'quvchilar o'yinni yaxshi o'zlashtirib olishlari uchun so'zlab berishni ko'rsatish bilan birga olib borish tavsiya qilinadi. Ko'rsatish to'liq ravishda bo'lmasligi ham mumkin: o'yinning faqat ayrim holat yoki momentlari, ayrim harakatlari imo-ishora bilan tushuntiriladi. O'yinning usullari va murakkab holatlarini xuddi o'ziday to'liq ko'rsatish kerak. Ko'rsatishga o'yin ishtirokchilarining o'zlarini jalb qilish foydali bo'ladi.

O'yinning mazmunini bayon qilinayotganda, albatta bolalarning kayfiyatlarini hisobga olish shart. Agarda o'qituvchi, o'yinni gapirib berayotganda bolalarning diqqati pasayganligini sezib qolsa, unda u tushuntirishni qisqartiradi yoki qiziqarli va jonliroq gapirib berishga harakat qiladi. Agarda gapirib bo'lgandan keyin ayrim o'yin qatnashchilaridan savollar tushadigan bo'lsa, bunday vaqtda barcha o'yin ishtirokchilarining diqqatini o'ziga tortgan holda baland ovoz bilan javob berishi lozim. Bolalar o'yinni birinchi marta o'ynayotganlarida o'yinning mazmunini to'liq gapirib berish kerak, agar o'yin takrorlanilayotgan bo'lsa, unda faqatgina o'yinning asosiy mazmuni eslatiladi va qo'shimcha qoida hamda usullari tushuntiriladi. O'yin mazmunini o'yin ishtirokchilarining xotiralarida tiklash uchun yaxshisi bu jarayonga bolalarning o'zlari jalb qilinadi.

14. Yordamchilar tayinlash

O'qituvchi asbob-uskunalarni tarqatish va o'rnatish, o'yin qoidalarining bajarilishini kuzatish va natijalarni hisobga olib borish uchun o'ziga yordamchilar tanlab olishi mumkin. Yordamchi o'yinning bo'lajak tashkilotchisidir. Yordamchi o'yin ishtirokchilariga holisona munosabatda bo'lishi kerak. Keng joylarda o'ynaladigan o'yinlarni o'tkazishda o'yinlar bo'yicha tajriba orttirgan o'quvchilar o'qituvchiga yordamchi bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Sog'lig'i yaxshi bo'lmagan va jismoniy tarbiya darsidan vaqtincha ozod etilgan o'quvchilarni o'yinda kuchi yetgancha qatnashtirish uchun ham yordamchi qilib tayinlash mumkin. Ba'zan intizomsizroq yoki haddan tashqari faol bolalarning xulqini yaxshilash maqsadida ularni ham yordamchi qilib tayinlash mumkin.

O'yinni bolalar charchashini kutmasdan, harakatlar ularga qanchalik ta'sir etayotganiga qarab tamomlash lozim. O'yinning qancha vaqt davom etishi ishtirokchilarning soniga, yoshiga, o'yinning xarakteri va sur'atiga, texnik usullar (asboblar)ning miqdoriga, ob-havo sharoiti va hokazolarga bog'liq bo'ladi.

Ishtirokchilarning jo'shqin holatlariga qarab o'yinni tartibga solish va boshqarish, uning maqsadini, qoidalarining ma'nosi va ahamiyatini bilish kerak. O'quvchilarning o'yin qoidalariga rioya qilishlari doimo o'qituvchining diqqat markazida bo'lishi lozim. Chunki o'yin qoidalariga rioya qilish katta tarbiyaviy ahamiyatga molikdir. O'qituvchi odilona hakamlilik namunasini ko'rsatishi, ishtirokchilarning xatolarini shoshilmasdan va mulohazalik bilan qayd qilib borishi hamda har bir o'yinchini umumiy qoidalarga bo'ysunishga majbur qilishi kerak. O'yinda, ayniqsa, guruhli o'yinlarda sharoitning barcha ishtirokchilar uchun bir xil bo'lishini

sezgirlik bilan kuzatib borishi zarur. Har bir bolaga o'yindagi bosh rolda o'z uquvi va bilimlarini aniqlash imkonini berish maqsadida onaboshilarning almashinishini belgilab qo'yish tavsiya etiladi. O'yin muvaffaqiyatli o'tishining eng muhim sharti intizom va unga qat'iy amal qilishdir.

15. O'yinboshini tanlash

Ko'pchilik o'yinlarda o'yinboshining bo'lishi talab qilinadi. O'yinboshining vazifasini bajaruvchi bo'lish o'yinchilarga kattagina tarbiyaviy jihatdan ta'sir etadi. Shuning uchun bu rolda, iloji boricha, ko'p miqdordagi o'yinchilar qatnashsalar, maqsadga muvofiq bo'ladi. O'yinboshi har xil usullar bilan tayinlanishi mumkin.

O'qituvchi o'yinboshini o'yinda tutgan o'rnini hisobga olgan holda tayinlaydi. Bu usulning afzalligi shundaki, o'yinboshilikka, odatda, ko'proq munosib o'yinchilar saylanishi mumkin, bu usul vaqt bo'yicha tez hisoblanadi (bu dars uchun juda muhim). Bu usulning salbiy tomoni esa shundaki, bolalar o'yinboshini saylashda qatnashmaydilar, bunday holatda ularning tashabbusi bosib qo'yiladi. Odatda, bolalar hali bir-birlari bilan tanishishga ulgurmaganda, birinchi marta o'ynash uchun to'planganda, shuningdek, vaqt kam qolganda yoki oldindan belgilab qo'yilgan o'yin qatnashchisini tarbiyalash maqsadida o'qituvchi o'yinboshini tayinlashi kerak. O'qituvchi o'yinboshini tayinlashda uni nima uchun tayinlayotganligini asoslab berishi kerak, chunki ayrim ishtirokchilarning bu haqda noto'g'ri o'ylashlariga sabab qoldirmaslik kerak.

O'yinboshini qur'a tashlash bilan ham tayinlash mumkin. Qur'a tashlashni sanash yo'li bilan o'tkazish mumkin. Bolalar

doiraga turadilar va birorta sanashni boshlaydilar, har bir soʻz talaffuz qilinganda navbat bilan oʻyinchi koʻrsatiladi. Oxirgi sanoq kinga kelib toʻxtasa, oʻsha oʻyinboshi boʻladi, yoki uning teskarisi, oʻyinchi doiradan chiqib ketadi va yana sanash boshlanadi hamda bu jarayon bitta oʻyinchi qolguncha davom etadi, oxirida qolgan oʻyinchi oʻyinboshi etib tayinlanadi.

Sanash usuli vaqt boʻyicha nisbatan uzoq davom etadi, lekin bu usuldan darsdan tashqari oʻtkaziladigan oʻyinlarda tez-tez foydalaniladi. Ayrim holatda sanash usulini darsda ham qoʻllash mumkin, ayniqsa bolalar koʻproq yuklama olganda, yaʼni kuchli qoʻzgʻalish paydo boʻlgandan keyin ularni tinchlatisht uchun qoʻllaniladi. Sanash bilan matn ongli ravishda qoʻllanilsa, bolalarning nutqini rivojlantirishga yordam beradi.

Koptok, tayoqcha, toshni uloqtirishni qurʼa tashlash uchun qoʻllash mumkin. Kimda-kim tayoqchani, toshni, koptokni uzoqqa uloqtirsa, oʻsha oʻyinboshi boʻladi. Lekin bu usul juda koʻp vaqtni talab qiladi va buni darsdan tashqari vaqtda ochiq havodagi oʻyinlarda ishlatgan maqbul.

Qurʼa tashlash yoʻli bilan oʻyinboshini saylash har doim ham yaxshi samara bermaydi. Lekin bu usulni bolalar oʻzlari mustaqil ravishda oʻyin oʻynayotganlarida tez-tez qoʻllaydilar, chunki bu ular oʻrtasida bahslarni keltirib chiqarmaydi.

Oʻyinboshini saylashning eng qulay usullaridan biri — bu ishtirokchilarning oʻzlari uni tanlashlari hisoblanadi. Bu usulning pedagogik munosabatlari juda ijobiy boʻlib, bolalarning jamoatchilik xohishini namoyon etadi, natijada, odatda, eng munosib oʻyinboshi tanlanadi. Biroq kam sondagi bolalar oʻrtasida bu usulni qoʻllash ancha qiyin, chunki oʻyinboshi oʻyinni bilish-bilmaslik, shaxsiy sifatlar boʻyicha emas, balki koʻproq guruhdagi kuchli ishtirokchilar bosimi ostida saylanishi mumkin.

Shuning uchun o'qituvchi bolalarga iloji boricha «Kim yaxshi yuguradi, kim aniq nishonga tegizadi» usulida nomzodlarni tayinlashni tavsiya qiladi.

O'qituvchi o'yinboshini tayinlashni bolalar o'rtasida navbati bilan amalga oshiradi, chunki har bir o'yin ishtirokchisi bu o'rinda bo'lib ko'rsa, ular o'yinda ma'lum darajada javobgarlikni his qiladilar. Bu o'yin ishtirokchilarida uyushqoqlikni, tashabbuskorlikni tarbiyalashga va faollikni oshirishga yordam beradi.

O'yinboshini tanlashda yuqorida ko'rsatilgan usullarni pedagogik vazifaning qo'yilishiga qarab almashlab qo'llash kerak, chunki o'qituvchi mashg'ulotning sharoitiga va o'yinning xarakteriga, o'yinchilarning soniga va ularning kayfiyatiga qarab o'z oldiga vazifani qo'yadi.

16. Komanda (jamoalarga bo'lish

O'yinchilarni komandalarga bo'lishni har xil usullarda bajarish mumkin.

O'qituvchining ixtiyori bilan o'yinchilarni taqsimlash. O'qituvchi, o'yinchilarni yaxshi bilganligi sababli, kuchlari birbiriga teng bo'lgan komandalar tashkil etadi. Lekin o'yinchilar komandalarni tashkil etishda faol qatnashmaydilar. Biroq bu usul katta sinf o'quvchilari o'rtasida murakkab yoki qiyin harakatli hamda sport o'yinlarini o'ynashda qo'llaniladi. Bunday usulda komandalarga bo'lishda komandalar tengkuchli bo'ladi.

O'quvchilarni sanash yo'li bilan komandalarga bo'lish mumkin: masalan, o'quvchilarni safga turgazib, «bir», «ikki»ga sanaydilar, shundan so'ng birinchi tartibli o'yinchilar birinchi komandani, ikkinchi raqam ostidagi bolalar boshqa komandani tashkil etadilar.

Shunday usul bilan 3—4 komandaga ham bo‘lish mumkin. Bu usul eng tez bo‘lib va undan jismoniy tarbiya darslarida ko‘p foydalaniladi. Bunday usulda komandalarga bo‘lishda komandalar kuch jihatdan har doim ham bir xil bo‘lmaydi.

O‘yin ishtirokchilarini guruhlariga figurali yurish yoki bir kishilik qatorda harakat qilish vaqtida sanash yo‘li bilan bo‘lish ham mumkin, lekin har bir qatorda o‘yin uchun komandada qancha o‘yinchi bo‘lishi talab qilinsa, shuncha o‘yinchi bo‘lishi shart. Bunday usulda ham komanda a‘zolari tasodifan tanlanadi va komandalar tengkuchli bo‘lmay qolishi mumkin.

Darsda o‘tkaziladigan o‘yin uchun oxirgi ikkita usul juda qulay, chunki unga ko‘p vaqt ketmaydi va bitta mashqdan boshqa mashqqa tashkiliy ravishda o‘tishga imkon beradi.

O‘zaro kelishilgan holda komandalarga bo‘lish yaxshi usul hisoblanadi. Bolalar tengkuchli ikki guruhga bo‘linib, o‘z sardorlarini saylaydilar, bunda bolalar juft-juft bo‘lib, o‘zlariga bir-birlari bilan kelishib nomlar qo‘yishib, sardorlar oldiga boradilar, ular esa bolalarning nomlariga qarab ularni tanlab oladilar. Komandalarga bunday usulda bo‘lish komandalarning tengkuchli bo‘lishiga olib keladi. Shuning uchun, bu usulni bolalar juda yaxshi ko‘radilar, chunki u o‘ziga xos o‘yin hisoblanib, ko‘p vaqtni talab qiladi, u ko‘proq seksiya mashg‘ulotlarida, sayrda va boshqa joylarda qo‘llanadi. «Kelishuv» usulidan kichik va o‘rta maktab yoshidagi o‘quvchilar bilan o‘yinlar o‘tkazilayotganda foydalaniladi.

Sardorlarni tayinlash bo‘yicha bo‘lish usuli. Dastlab bolalar ikkita sardorni saylab olishadi, keyin sardorlar navbat bilan o‘z komandalariga o‘yinchilarni tanlab oladilar. Bu yetarlicha tez usul hisoblanib, bunda komandalar tengkuchli bo‘lishi ta‘minlanadi. Bu usulning salbiy tomoni shundaki, har bir komandaning sardori

tabiatan o'ziga bo'sh o'yinchilarni olishni xohlamaydi, natijada bu ko'pincha bolalar o'rtasida kelishmovchilikka olib keladi. Bu kamchilikni bartaraf etish uchun tanlashni oxirigacha yetkazmasdan, qolgan o'yinchilarni sanash yo'li bilan ajratiladi. Sardorlarni saylashni faqatgina katta yoshdagi maktab o'quvchilari o'rtasida qo'llash mumkin, chunki bu usulni qo'llash o'yinchilardan yaxshi bilimni va ishtirokchilarning kuchlari bo'yicha to'g'ri baholay olishni talab qiladi.

Nihoyat, bolalar doimiy muayyan komandalarga bo'lib qo'yilgan bo'lishi mumkin. Bu usul sport o'yinlari uchun xos bo'lib, uni murakkab bo'lgan harakatli o'yinlarda, ayniqsa, shu o'yinlar bo'yicha musobaqa o'tkazilayotganda qo'llash mumkin.

Bu usullar bilan komandalarga bo'lishni o'yinning xarakteriga, o'yinchilarning tarkibiga mos kelishiga, o'yinni o'tkazishdagi turli-tuman sharoitlar qarab qo'llash mumkin.

17. Komanda sardorlarini tayinlash

Komandali o'yinlarni tashkil etishda komanda sardorlariga katta vazifa yoki rol beriladi. Ular o'z komandadoshlarining o'yin vaqtidagi xulqlari uchun to'liq javobgar bo'ladilar. Sardorlar bevosita o'qituvchining yordamchisi hisoblanib, ular o'yin ishtirokchilarini tartiblashtiradi va joylashtiradi, o'yin jarayonida o'z komandadoshlarining intizomiga va o'yin davomida ularning kuchlari to'g'ri taqsimlashini kuzatib boradi.

Komanda sardorlarini o'yinchilarning o'zlari tayinlaydi, ayrim holatlarda esa ular o'qituvchi tomonidan tayinlanishi ham mumkin. Pedagogika nuqtayi nazaridan sardorni o'yinchilarning o'zlari saylaganlari maqbulroqdir, chunki bunda ular bir-birlarini qadr-

qimmatiga qarab baholashni o'rganadilar va o'zlarining o'rtoqlariga ishonch bildirgan holda, ularni ko'proq javobgarlikni oshirishga undaydilar. Agarda o'yinchilar yetarli darajada tashkil etilmagan bo'lsa, bir-birini yaxshi bilmasa, unda o'qituvchining o'zi sardorni tayinlandi. Ayrim vaqtda u qalin do'stlar o'rtasidan (tarbiyalash maqsadida) sardorlarni tayinlanadi, ularga javobgarlikni yuklab, ularga yetishmaydigan xususiyatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

Sardorlarni tayyorlash usulidan kamdan-kam foydalaniladi.

Sardorlar komandalar to'liq tuzilgandan keyin saylanadi. Komandalar sardorlarni tayinlash bo'yicha bo'lish usuli bilan tuzilganda sardorlar oldindan yoki kelishilgan holda tayinlanadi.

18. O'yinga rahbarlik qilish

O'yinni o'rganish va o'yin paytida bolalarning o'zlarini qanday tutishlari ko'proq rahbarga bog'liqdir. O'yin shartli ishora (buyurish, hushtak yoki qarsak chalish, qo'l yoki bayroqchani silkitish) bilan boshlanadi. O'qituvchi barcha ishtirokchilar o'yin mazmunini tushinib olganiga va o'z o'rinlariga to'g'ri, qulay joylashib olganiga ishonch hosil qilganidan keyin o'yinni boshlashga ishora qiladi. Shartli chegaralar oldindan belgilab qo'yilgan, o'yin uchun zarur jihozlar o'yin qoidalariga muvofiq berilgan va joy-joyiga qo'yilgan bo'lishi lozim. Rahbar o'yin boshlanishi bilanoq uning borishini va o'yinchilarning harakatlarini diqqat bilan kuzatadi hamda boshqarib boradi. Bundan tashqari, o'yin davomida ayrim qoida va usullarni bolalarga qo'shimcha ravishda tushuntiradi. Tuzatish, tanbeh va mulohazalarni o'yinning borishiga xalaqit bermaydigan yoki uni to'xtatib qo'ymaydigan yo'sinda aytishi lozim. Agar o'yinchilarning ko'pchiligi bir xil xatoga yo'l qo'yayotgan bo'lsa, tegishli

yo‘l-yo‘riqlar berish yoki o‘yin qoidalarini qanday bajarilishini ko‘rsatish uchun o‘yinni to‘xtatishi mumkin. O‘yinni baqirish yoki keskin ishora bilan to‘xtatish yaramaydi. Katta maktab yoshidagi bolalarni «Diqqat!» degan shartli ishora yoki hushtak chalish bilan to‘xtashga o‘rgatish lozim.

O‘qituvchi bolalarni o‘yin qoidalarini ongli va aniq bajarishlariga odatlantirishi kerak. Bu odatlar ularni intizomga o‘rgatishda katta ahamiyatga ega bo‘lib, bolalarda o‘z burchini sezish va o‘z xatti-harakatlari uchun javobgarlik hissini tarbiyalash, o‘zini tuta bilish va matonatlikni o‘stirishda yordam beradi. O‘qituvchining vazifasi o‘quvchilardan o‘yin qoidalarini aniq bajarishlarini talab qilishdir. Ammo u bolalar o‘yinni yomon o‘zlashtirayotganlari ularga aytishda beo‘xshov, bachkana qiliqlar qilmasligi kerak.

O‘quvchilar yo‘l qo‘yadigan xatolar va qo‘polliklarni oldini olishga alohida ahamiyat bilan qarash lozim. Qo‘pollik qilgan o‘yinchini albatta jazolash kerak. Bunday hollarda ba‘zi ta’sir ko‘rsatish choralarini qo‘llash, ya’ni vaqtincha o‘yindan chetlatish, jarima ochkolari berish mumkin.

O‘yinchilik rahbarlik qilishda o‘quvchilarni faqat erishiladigan natijalarga qiziqtirish bilan cheklanmasdan, balki ularda o‘yin jarayonining o‘zidan zavq olishga, lazzatlanish hissini vujudga keltirishga ham jiddiy e’tibor berishi lozim. Ayniqsa, uncha faollik ko‘rsatmaydigan o‘yinchilarning tashabbusini qo‘llab-quvvatlash, rag‘batlantirish va ularda o‘z kuchlariga ishonch hosil qilish tavsiya etiladi. O‘yinchilar o‘rtasida to‘g‘ri munosabat o‘rnatishga harakat qilish, g‘oliblarning kekkayib ketishlari va mag‘lublarning o‘yindan sovishlariga yo‘l qo‘ymaslik lozim.

Rus pedagogi A.S.Makarenkoning o‘g‘il va qiz bola o‘zining shaxsiy muvaffaqiyati bilangina emas, balki xususan o‘z komandasi

yoki tashkilotning muvaffaqiyatlari bilan ham faxrlanish ruhida tarbiyalash zarurligi haqida aytgan gaplarini hech qachon unutmaslik kerak. Shuningdek, bolalarda har qanday maqtanchoqlikni bartaraf etish, raqibga hurmat-e'tiborni tarbiyalash, ularga uyushqoqlikning, mashq qilishning va komandada intizom bo'lishining ahamiyatini tushuntirish zarur. Nihoyat, bolalarning o'z muvaffaqiyatlari va mag'lubiyatlariga jiddiy munosabatda bo'lishlariga erishish kerak.

O'quvchilar o'yinni yaxshilab o'zlashtirib olishlari uchun uni bir necha marta takrorlash lozim, bunda ular o'yindan qanchalik mamnun bo'lsalar, uni shunchalik puxta eslab qolishlarini unutmaslik kerak.

19. O'yindagi intizomlilik

O'yindagi intizomlilik o'quvchi o'yinning barcha tartib-qoidalarini, o'z zimmasiga yuklangan hamma vazifalarni ongli va vijdonli bajarishini bildiradi. Bunday o'yinchi maqsadga erishishi uchun o'z jamoasi bilan birgalikda harakat qiladi.

Ongli intizom o'yinni yaxshiroq o'zlashtirishga, o'yinchilar kayfiyatining yaxshilanishiga yordam beradi. Buning natijasida mashg'ulotlar qiziqarli va samarali o'tadi.

O'quvchilarni o'yinda o'z xatti-harakatlariga tanqidiy munosabatda bo'lish, bir-birlariga beg'araz yordam berish ruhida tarbiyalash bilan ana shunday intizomga erishish mumkin. Ba'zida o'qituvchi o'yinni mantiqan to'g'ri va aniq tushuntirib bera olmagan sababli, o'yin intizomi buziladi. O'quvchilar o'yin mazmunini yetarli darajada anglab olmagan, tushunmaganlari uchun ham qoidalarni buzadilar, o'zaro bahslashadilar, o'yinda har xil

xatoliklarga yo‘l qo‘yadilar va bir-birlariga qo‘pollik qiladilar. Rahbar bu xatolarni o‘quvchilarga o‘yinni yana bir marta tushuntirish bilan osongina tuzatishi mumkin.

Bolalarning o‘yin paytidagi intizomi o‘yinga to‘g‘ri rahbarlik qilishga ham bog‘liq bo‘ladi. Shuning uchun intizom buzilganda o‘qituvchi buning sababini birinchi galda o‘yinga rahbarlik qilishda yo‘l qo‘ygan xatolaridan qidirishi lozim.

20. Hakamlik qilish

Har bir o‘yin obyektiv va odilona hakamlikni talab qiladi. Agar belgilangan qoidalarning bajarilishini diqqat bilan jiddiy kuzatilmasa, o‘yin o‘zining ta‘lim-tarbiyaviy qiymatini yo‘qotadi. Hakamlikni ko‘pincha o‘yin rahbarining o‘zi bajaradi. Ammo bu ishni o‘yinchilardan birortasi (bolalarning o‘zlari saylagan yoki o‘qituvchi tayinlagan o‘quvchi) bajargani ma‘qulroq. Bu tadbir bolalarda tashkilotchilik malakalarini tarbiyalashda yordam beradi. Agarda o‘yinda bolalardan birortasi hakamlik qilsa, rahbar o‘zining fikr-mulohazalarini o‘yinchilarga hakamlik vazifasini bajarayotgan o‘quvchi orqali aytadi.

Rahbar-hakam o‘yinning borishini diqqat bilan kuzatishi va imkoni boricha har bir o‘yinchini nazorat qilib turishi lozim. Faqat shundagina o‘yinning natijasiga obyektiv baho berish mumkin. Shuni unutmash kerakki, holis hakamlik qilmagan hakamga o‘yinchilar ishonmay, u bilan hisoblashmay qo‘yadilar. Bunday hakamning obro‘si qolmaydi.

Rahbar-hakam komandalarning kuchi va ulardagi o‘yinchilarning soni teng bo‘lishini, shuningdek, ishtirokchilar uchun bir xil sharoit yaratilishini, ya‘ni ular o‘ynaladigan joy, asbob-anjomlar va boshqalar bilan bir xil ta‘minlanishini hisobga olishi lozim.

Hakam o'yinda qo'polliklarga yo'l qo'ymasligi, o'yin usullarining to'g'ri bajarilishini kuzatib turishi, o'yindagi harakatlarni takomillashtirishga va chaqqonlikni orttirishga e'tibor berishi kerak. Hakam o'yin jarayonida tarbiyachi rolini ham bajarishi, bolalarda kelgusida zarur bo'ladigan xislatlarni va malakalarni shakllantirishi hamda mustahkamlashi kerak.

21. O'yin harakatlarining me'yorini belgilash

O'yinda bajariladigan harakatlarni to'g'ri belgilash o'qituvchining muhim vazifasidir. O'yinni o'tkazishga kirishishdan oldin qilinadigan ishning xarakteri va o'yinchilarning kayfiyatini hisobga olish lozim. Agar o'yin jismoniy yoki aqliy kuch sarflangan darslar (nazorat ishi yoki shu kabi mashg'ulotlar)dan keyin o'tkaziladigan bo'lsa, o'quvchilar uchun kamroq yoki o'rtacha harakatli o'yinlarni tanlash kerak.

Mashg'ulot paytida o'yinlarning tezligi, umumiy harakatchanligini hisobga olib, ularni o'zaro navbatlashtirib turish lozim. Masalan, hamma ishtirokchilar bir vaqtda yuguradigan o'yindan keyin to'p irg'itiladigan o'yinni o'tkazish foydalidir.

O'yin sur'atini pasaytirish, ya'ni o'yindagi harakat tezligini kamaytirish o'yindagi harakatlarni muayyan me'yorda olib borish usullaridan biri hisoblanadi. O'yinda bolalar jismoniy mashqlarni bajarishda qattiq hayajonlanib ketadilar. Shuning uchun o'qituvchi faqat ularning kayfiyatiga qarab ish tutmasligi, balki o'quvchilarning yosh xususiyatlari, tayyorgarligi va salomatligini ham hisobga olishi shart. O'qituvchi o'yinboshilarning ahvoli va harakatlarini alohida kuzatib borishi, doktorning har bir o'quvchi haqida bergan ma'lu-

motlarini ham unutmazligi lozim. Qilinadigan harakatlarning muayyan me'vori o'yin o'tkaziladigan sharoitlarni hisobga olib, uni o'tkazish metodikasi bilan belgilanadi.

22. O'yinning tugashi

O'yinning davom etishi har xil bo'lishi mumkin. Shug'ullanuvchilarning tarkibiga, mashg'ulotning sharoitiga qarab, o'yinni xarakterini hisobga olgan holda, o'qituvchi o'yinning davom etishini belgilaydi. Eng muhimi, o'yinni o'z vaqtida tugallashdir. Chunki o'yinni vaqtdan ilgari tugatmaslik, shuningdek, uni cho'zib yubormaslik kerak.

O'yinning davom etishi bir qancha sabablarga bog'liq bo'ladi: ishtirokchilarning soniga (o'yin ishtirokchilari qancha kam bo'lsa, o'yin shuncha qisqa bo'ladi); o'yinchilarning yoshiga (kichik yoshli bolalar uzoq vaqt davomida o'ynashi mumkin emas); o'yinning mazmuniga (o'yin katta yuklama bilan o'tkaziladigan bo'lsa, uning davom etish vaqti qisqa bo'ladi); o'yinni o'tkazish joyiga, o'qituvchi tomonidan taklif qilingan tezlikka yoki me'yorga; o'qituvchi tajribasiga (kam tajribaga ega bo'lgan o'qituvchi o'yinni qisqa tarzda tugatadi) va boshqa sabablarga bog'liq bo'ladi.

O'yinni tugatish, eng avvalo, uning o'yin ishtirokchilariga ta'sir etishiga qarab belgilanishi lozim. O'qituvchi o'yin tugatish uchun shunday paytni to'pishi kerakki, bunda o'yinni maqsadga muvofiq ravishda to'xtatish mumkin bo'lsin.

O'yinni ishtirokchilar charchashining birinchi alomatlari paydo bo'la boshlagan vaqtda tamom qilish kerak. Bu charchash alomatlari quyidagilardan bilinadi: ko'pchilik ishtirokchilarning e'tiborsizligi, qoidani buzishi, harakatni aniq bajarmasligi, maqsadga erishish

yo'lida yetarli darajada qat'iyatlik ko'rsatmasligi, o'yinchilar nafas olishining tezlashishidir.

O'yinni o'qituvchi tomonidan belgilangan vaqtda tugatish zarur, buni o'quvchilarga oldindan aytib qo'yish kerak. O'yin ishtirokchilari shuni hisobga olib, o'yinning davom etish vaqtida o'zlarining kuchlarini to'g'ri taqsimlaydilar. Belgilangan vaqtdan 1–3 daqiqa oldin, iloji boricha, ishtirokchilar o'yinni tugatishga tayyorgarlik ko'rishlari uchun ogohlantiriladi.

O'yinning davom etishi mashg'ulotning shakliga ham bog'liq bo'ladi. Agar o'yin jismoniy tarbiya darsida o'tkazilayotgan bo'lsa, unda unga ajratilgan vaqt chegaralangan bo'ladi. Agar o'yin darsdan tashqari vaqtda o'tkazilsa, uzoq vaqt davom etishi mumkin, chunki bunda o'quvchilar uzoq vaqt mobaynida o'ynay olishga o'rgatiladilar.

O'qituvchi barcha holatlarda o'yin ishtirokchilarini charchatib qo'ymasligi kerak va o'yin ishtirokchilarining qiziqishi orta bora-yotgan, ular jo'shqin harakat qilyotgan bir vaqtda o'yinni tugatish kerak.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar

1. O'yinlarni tashkil qilish uchun o'qituvchiga qanday talablar qo'yiladi?
2. O'yinlarni tashkil qilishda eng asosiy tadbirlar nimalardan iborat?
3. O'yinlarni tushuntirishda o'qituvchining joyi va harakati qanday bo'ladi?
4. O'yinni tushuntirish usullari qanday turlardan iborat?
5. O'yinlarda o'qituvchiga kimlar yordam berishi mumkin?
6. O'yinchilarni komandalarga bo'lish qanday tartibda amalga oshiriladi?

7. O‘yinga rahbarlik qilishda nimalarga e‘tibor berilishi lozim?
8. O‘yinga yakun yasashda asosan qanday usullardan foydalanish kerak?

23. O‘yin natijalarini yakunlash

O‘yinni cho‘zib yuborish mumkin emasligi kabi, uni belgilangan vaqtdan oldin tomomlash ham yaramaydi. O‘qituvchi o‘yinni bolalar bir necha marta takrorlagach yoki o‘yin boshlanganidan ma’lum vaqt o‘tgachgina to‘xtatishi kerak.

O‘yin natijalarini yakunlash katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. O‘qituvchi o‘yin tugagach ayrim o‘quvchilarning harakatlarini va umuman o‘tkazilgan o‘yinni baholab, uning natijalarini yakunlaydi. Bunda yaxshi o‘ynagan va o‘yin qoidalariga rioya qilgan bolalarni alohida ta’kidlab o‘tishi zarur. O‘yinni tahlil qilish uning qoidalarini yaxshiroq o‘zlashtirishga va o‘yin jarayonidagi kelishmovchiliklarni bartaraf qilishga yordam beradi, shuningdek, o‘qituvchiga bolalar o‘yinni qanday o‘zlashtirganini, nimalar ma’qul bo‘lganini va kelgusidagi ishlarni aniqlash imkonini beradi.

Harakatli o‘yinlar uchun kundalik ish daftarchasi tutish foydalidir. O‘qituvchi bu daftarchaga o‘yinlarni kuzatishda o‘yinchilar haqidagi ma’lumotlarni yozib boradi va shu yozuvlar orqali ularning xatolari hamda muvaffaqiyatlarini tahlil qiladi. Bu ish o‘yinlarni o‘rgatish metodikasini yaxshilash va uni sharoitlarga qarab o‘zgartirish imkonini beradi.

III bo‘lim. JISMONIY MADANIYAT HARAKATINING TURLI TARMOQLARIDA MILLIY HARAKATLI O‘YINLARNI TASHKIL QILISH YO‘LLARI

24. Milliy harakatli o‘yinlarni tashkil qiluvchi mas’ul tashkilotlar

Jismoniy tarbiya harakatini boshqaruvchi va ifoda etuvchi davlat idoralari va jamoatchi tashkilotlar mavjud. Ular, asosan, O‘zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi, Respublika Prezidenti Devonidagi mas’ul xodimlar, Respublika Hukumati tarkibidagi mas’ul vakillar, deyarli barcha vazirliklar qoshidagi jismoniy tarbiya va sport bo‘limlari kabi davlat boshqaruvchilaridir.

Jamoat tashkilotchilari kasaba uyushmalari, «Kamolot» yoshlar ijtimoiy harakati, Xotin-qizlar qo‘mitasi, xayriya jamg‘armalari va shu kabilardan iborat.

«Dinamo», «Yoshlik», «Talaba», «Paxtakor» sport klublari, «Vatanparvar» tashkiloti, Kasaba uyushmalari sport jamiyati, Markaziy harbiy sport klubi (MHSK) va bir qator davlat idoralari qoshidagi sport klublar jismoniy madaniyat va sport ishlarini olib boruchi maxsus tashkilotlardir. Ularning viloyatlar, shahar, tuman tarmoqlari mavjud.

Mazkur sport tashkilotlari va uyushmalari o‘quvchi-yoshlar («Yoshlik»), talabalar («Talaba»), mehnatkashlar (Kasaba uyushmalari sport jamiyati, «Paxtakor» sport klubi), harbiylar (MHSK), ichki ishlar xodimlari («Dinamo») va shu kabi turli soha vakillarni

o'zlariga uyushtiradi. Bu tashkilotlarning asosiy maqsad va vazifalari asosan ommani jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullantirish, turli-tuman musobaqalarini o'tkazish, turli jamoalarni tashkil qilib xalqaro sport musobaqalariga tayyorlash va qatnashtirishdan iboratdir.

Shuningdek, ommaviy sog'lomlashtirish sport tadbirlari, turli xil sport bayramlari va musobaqalari, ko'rgazmali sport tizimlarida milliy harakatli o'yinlardan foydalanishni amalga oshiradi. Har bir sport tashkiloti va uyushmasining quyi tarmoqlarida ta'kidlangan tadbirlarni ommaviy ravishda o'tkazish asosiy o'rinni egallaydi.

Masalan, Navro'z, Mustaqillik kuni, hosil bayramlari, kasb-hunar kunlarini nishonlashda ko'p bosqichli va jamoalardagi turli sport musobaqalarini tashkil etadigan harakatli o'yinlaridan foydalanadilar. Ko'p bosqichli («Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada») sport musobaqalari, xalq milliy o'yinlari Respublika musobaqalarini tashkil qilishda barcha vazirliklar va jamoat tashkilotlari o'zaro hamkorlikda faoliyat ko'rsatadilar. Bu tadbirlarning ochilish va yopilish marosimlarida turli harakatli o'yinlar namoyish etiladi. Ayniqsa, milliy kurashlarimizning elementlari, ot o'yinlari, arqon tortishish, bilak kuchini sinash kabi milliy harakatli o'yinlar ko'rsatma-namoyish mazmunda chuqur o'rin egallaydi.

«Alpomish o'yinlari», «To'maris o'yinlari» kabi respublika festivallarda dasturning asosiy mazmunini harakatli o'yinlar tashkil etadi.

Yana e'tiborli tomoni shundaki, «Paxtakor» sport klubining quyi tarmoqlaridagi xodimlar ishtirokida qishloqlar, qo'rg'onlardagi (posyolka) katta to'ylarda xilma-xil harakatli o'yinlarni tashkil qilish an'anaga aylanmoqda. Bunda yelkadan oshirib otish, bilak

kuchini sinash, ko‘prik, tuya, ho‘kizlarni ko‘tarish, otdan ag‘darish, poyga kabi qadimiy milliy o‘yinlar keng qo‘llanilmoqda. Xulosa qilib aytilsa, davlat va jamiyat tashkilotlari milliy harakatli o‘yinlarni ommalashtirish yo‘lida mas’uliyat bilan ish olib bormoqda.

25. Boshlang‘ich tashkilotlarda harakatli o‘yinlarni tashkil qilish yo‘llari

Ommaviy sog‘lomlashtirish-sport maskanlarida harakatli o‘yinlar. Ommaviy sog‘lomlashtirish-sport maskanlarini quyidagi turlarga bo‘lish mumkin:

1. Sport inshootlari.
2. Maktab o‘quvchilarining yozgi dam olish oromgohlari.
3. O‘quvchi yoshlar va talabalarning sog‘lomlashtirish-sport maskanlari.
4. Mehnatkash va ziyolilarning dam olish uylari.
5. Sog‘lomlashtiruvchi maxsus markazlar.
6. Davolash muassasalari.

Ma’lumki, ularning faoliyatida turli yo‘llar bilan sog‘lomlashtirish, jismoniy rivojlantirish va chiniqtirish jarayonlari asosiy maqsad va vazifa qilib qo‘yiladi.

Sport inshootlarida sog‘lomlashtirish tadbirlari ham har xil bo‘ladi: sog‘lomlashtirish guruhlarining mashg‘ulotlari, dam olish kuni yoki turli bayramlar munosabati bilan o‘tkaziladigan ommaviy jismoniy-madaniy tadbirlar (maxsus testlarga tayyorgarlik, bo‘lim, sex yoki jamoalar o‘rtasidagi musobaqalar, yakka tartibda shug‘ullanish, oilaviy o‘yin mashqlari va h.k.).

Turli xil sabablar (og‘ir dard, og‘irlikni kamaytirish va h.k.) bilan salomatligi yomonlashgan yoki jismoniy chiniqishni maqsad

qilgan kishilar bilan maxsus sog'lomlashtirish guruhlari tashkil etiladi. Guruhlarning turlariga qarab undagi kishilar maxsus mashqlar va harakatli o'yinlar bilan shug'ullantiriladi. Bunday paytlarda «kim tez» qabilida bo'yin, yelka, qo'l, gavda va oyoq bo'g'inlarni aylantirish, burish, bukish va h.k. harakatlar sanoq orqali yoki vaqtga qarab amalga oshiriladi. Shuningdek, «Bo'sh», «Qopdan» kabi harakatli o'yinlar shug'ullanuvchilar uchun qiziqarli bo'lishi mumkin.

Umumta'lim maktab o'quvchilarning yozgi dam olish oromgohlarida sayohatlar, turli musobaqalar, oqar suvlarda cho'milish kabi sog'lomlashtirish tadbirlari tarkibida harakatli o'yinlar muhim o'rin egallaydi. Ayniqsa, maydon, keng o'tloq va tabiat manzaralariga boy bo'lgan soya-salqin joylarda harakatli o'yinlar, estafetalarni o'tkazish yaxshi samara beradi. Bunday paytlarda «Yomg'ir», «Qopdan», «Qarmoq», «Xo'rozlar jangi», «Insiz quyon» kabi milliy harakatli o'yinlar va turli estafetali o'yinlar maqsad va mazmun jihatdan muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

O'yinlarni tushuntirish, tashkil qilish, o'tkazish va yakunlashda tashkilotchi, ya'ni jismoniy tarbiya o'qituvchisi pedagogik tamoyillarning barcha usullaridan foydalanadi.

O'quvchi yoshlar va talabalarning sog'lomlashtirish-sport maskanlari maktab o'quvchilarining yozgi dam olish oromgohlari kabi tog'li joylar yoki daryo sohillarida tashkil etiladi.

Ta'kidlash lozimki, ko'pchilik kasb-hunar kollejlari va oliy o'quv yurtlarining sog'lomlashtirish sport maskanlari ilg'or tajribalarga egadir. Ayniqsa, Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti (Xumson), O'zDJTI (Kumushkon), Samarqand DU (Urgut), Farg'ona DU (Hamzabod-Shohimardon) kabilarning sport oromgohlarida spartakiadalar, o'rtoqlik uchrashuvlari, sport

turlari bo'yicha birinchiliklar, ayniqsa, bir kunlik va ko'p kunlik (2–3) piyoda yurish sayohatlari, snaryadni chamalash (mo'ljallash) kabi tadbirlar bilan bir qatorda turli estafetalar, turli harakatli o'yinlar bo'yicha ham qiziqarli bahslar tashkil qilinadi. Ularda, asosan, «Izlab top», «Arqonda tortilib chiqish», «Cho'qqiga kim tez chiqish», «Podato'p», «Chillik» kabi milliy va zamonaviy harakatli o'yinlar g'oyat qiziqarli o'tkazilib boriladi. Shu sababli, shug'ullanuvchilar va tomoshabinlarda jismoniy sifatlar bilan bir qatorda estetik zavq olish ongi ustuvor bo'ladi.

Mehnatkash va ziyolilarning dam olish uylari tog'li joylarda joylashib, ularda sog'lomlashtiruvchi milliy madaniyat tadbirlari rejali ravishda tashkil qilinadi. Ularning mazmunida harakatli o'yinlar ham o'ziga xos darajada o'rin egallaydi. Ayniqsa, guruh, jamoa bo'lib turli o'yinlar, estafetalar ko'proq qo'llaniladi. Tennis, badminton, qo'l voleyboli, voleybol to'ri, tennis to'ri ustidan to'pni tepib oshirish, bosh bilan o'tkazish kabi o'yinlar qiziqarli ravishda tashkil etiladi. Maydonlarda arg'amchi bilan sakrash, chambaraklar orasidan o'tib yugurish, tayoqlar, arqonlarni tortish, daraxt (turnik) va boshqa tabiiy moslamalar (narvon)da osilish, tortilish, qo'llarda osilib o'tish, otib tutish kabi harakatli o'yinlar ham qo'llaniladi. Eng qizig'i esa, «Uchinchisi ortiqcha», «Qarmoq», «Qopqon», «To'pni doirada aylantirish», «Kartoshka ekish» kabi o'yinlardan maqsadli foydalaniladi.

Ma'lumki, tog'da joylashgan dam olish joylarida piyoda sayohat qilish, oqar suvda cho'milish, suv sepib o'ynash hamda ariq, jar, to'siqlardan sakrab, osilib chiqish kabi harakatli o'yinlar musobaqa shaklida o'tkaziladi.

Dam olishning yakunidan gulxan yoqish, bahslar, aytishuvlar, topishmoqlar kabi harakatli o'yinlar joy oladi.

Sogʻlomlashtirish tadbirlaridan mamnun boʻlgan kattayu kichik yoshdagi kishilar oʻz taassurotlari bilan oʻrtoqlashib, harakatli oʻyinlar, sayohatlarni yanada mazmunli, qiziqarli ravishda tashkil etishi taklif qiladilar.

Umuman olganda, mehnatkashlarni sogʻlomlashtirishda va dam olishlarida jismoniy madaniyat tadbirlari, ayniqsa, harakatli oʻyinlar, piyoda sayohat qilish maqsad va mazmun jihatdan ancha ustuvor turadi.

Sogʻlomlashtiruvchi maxsus maskanlar deganda, asosan turli idoralar va xodimlarning salomatligini yaxshilash, jismonan chiniqtirishga qaratilgan saunalar tushuniladi. Ularda bugʻli hammom, sovuq suvli hovuzlar, uqalash (massaj) xonalari va trenajyor uskunalar mavjud boʻladi. Kishilar, eng avvalo, mutaxassislarning tavsiyasi boʻyicha turli oʻyin-mashqlarni bajaradilar.

Futbol va boshqa oʻyin maydonlari, sport zallarga ega boʻlgan yoki saunalarga yaqin boʻlgan sport inshootlarida, odatda, koʻpchilik kishilar futbol (ixchamlashgan qoidalari), voleybol, basketbol, tennis, badminton kabi sport oʻyinlarining elementlari boʻyicha musobaqa oʻtkazishadi. Boshqa birlari turli estafetalar, osilish, tortilish, osilib tushish, bilak kuchini sinash kabi oʻyin-mashqlar boʻyicha bir-birlari bilan musobaqalashadilar.

Estafetalarda tana aʼzolari, ayniqsa boʻgʻinlar, mushaklarning kuchini, chidamligini oshirish boʻyicha mashqlar qilishadi. Oyoqlarning boʻgʻin va mushaklarini mustahkamlash uchun maxsus moslamalarda (velosiped, aylanayotgan rezina yoʻl va h.k.) vaqtga yugurishadi va chidamlilikni sinash kabilarda bahslashadilar.

Koʻp qavatli uylarning balkonlari, shuningdek, hovlilarni turnik, gantel, boks-kurash moslamalari, turli toʻldirilgan toʻplar, arqoncha, gimnastika tayoqchalari kabi sport buyumlari bilan

jihozlab, ulardan uy sharoitida foydalanuvchilar ko‘paymoqda. Ba’zi kishilar esa uyda trenajyorlar o‘rnatib, oilaviy ravishda ularda shug‘ullanishni o‘zlariga odat qilib olganlar.

Xulosa qilganda, maxsus sog‘lomlashtirish maskanlari va uy sharoitida harakatli o‘yinlardan foydalanish jismonan baquvvat bo‘lishning omiliga aylanadi. Bu esa sog‘lom turmush tarzini kechirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Davolash muassasalari deganda, faqat shifoxonalargina tushunilmadi, balki poliklinikalar, sanatoriyalar, shaxsiy davolash maskanlari ham bu yo‘lda o‘ziga xos sog‘lomlashtiruvchi maskanlar bo‘lib xizmat qiladi.

Bunday maskanlar tarkibi quyidagi turlarga ajratiladi:

1. Shifoxonalarda jismoniy mashqlar bilan davolash.
2. Poliklinikalarda jismoniy tarbiya vositalari orqali davolash.
3. Dam olish uylari va sanatoriyalarda jismoniy mashqlar, harakatli o‘yinlar bilan davolash.
4. Doimiy (statsionar) maxsus davolash muassasalarida (shifoxona, sanatoriya va h.k.) jismoniy mashq-o‘yinlarni qo‘llash.

Ta’kidlash zarurki, mazkur muassasalardagi jismoniy tarbiya vositalari (harakatli o‘yinlar) bilan davolash ishlari, asosan, maxsus jismoniy tarbiya mutaxassislari tomonidan olib boriladi.

O‘zini yaxshi his qilayotgan va ijobiy tomonga o‘zgarishlarni sezayotganlar trenerlar ruxsati hamda tavsiyasi ostida mashq-o‘yinlarni mustaqil ravishda bajarishlari mumkin.

Shifoxonalarda jismoniy mashq-o‘yinlarni qo‘llash asosan shamollagan, uncha og‘ir dardga chalinmagan bemorlar bilan guruh bo‘lib amalga oshiriladi. Qattiq lat yegan, singan, chiqqan suyaklar, mushaklar harakatini yaxshilovchi mashq-o‘yinlar (bukish, yozish, aylantirish, tortish, itarish va h.k.) o‘yin tarzida olib boriladi. Og‘ir

jarrohlik (operatsiya)dan keyin yaxshilanib borayotgan bemorlarga ham ma'lum darajadagi o'yinlar, turli mashqlar qo'llaniladi.

Poliklinika, dam olish uylari va sanatoriyalarda odamlarning jismoniy jihatdan tayyorgarligiga qarab turli o'yinlar o'tkaziladi. Trenajyorlarda mashq-o'yin bajarish, uqalash (massaj) qabul qilish, sovuq suvlar (vanna va bosim ostidagi suv) bilan davolash amalga oshiriladi. Jismonan tetik va sog'lom bo'lgan kishilarga futbol, voleybol, tennis, badminton kabi sport o'yinlarining elementlari, gimnastika, yengil atletika (chopish, yugurish, sakrash, uloqtirish), suvda suzish kabi o'yinlar bilan musobaqada shug'ullanish tavsiya etiladi. Maxsus harakatli o'yinlarni (quvlatish, turtirish, «Qopqon», sakrash, «Qarmoq», «Ortiqcha», «Ko'z bog'lash» kabilar) alohida tashkil etilib, ommaviy ravishda ijro etilishi ko'zda tutiladi va bunga erishiladi. Natijada esa dam oluvchilar, qatnashchilarning zavqlanishi, mazmunli hordiq chiqarishi va, eng muhimi, jismonan baquvvat bo'lishlarini ta'minlashga erishiladi.

Jismoniy tarbiya sohasidagi talabalar va o'quvchi-yoshlar o'quv jarayonlaridagi maxsus fanlar va jismoniy davolash (vrachebnaya fizkultura) kabi fanlarni chuqurroq egallashlari lozim. O'quv amaliyotlari jarayonlarida tegishli ko'nikmalar hosil qilishlari va zarur amaliy malakalarni egallashlari lozim. Chunki o'quv yurtlari va mehnatkashlarning dam olish hududlarida jismoniy tarbiya o'yinlarini tashkil qilishda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish va zarur bo'lganda ommaviy ravishda turli xil sog'lomlashtirish tadbirlarida harakatli o'yinlarni maqsadli tashkil qilishga to'g'ri keladi.

Xulosa qilib aytganda, davolash muasasalaridagi jismoniy mashq-o'yinlardan foydalanish, eng avvalo, oyoqqa turg'azish, mehnat va turmushdagi qayta tiklashga xizmat qiladi.

26. Aholi istiqomat joylari, istirohat va ko'ngil ochish bog'larida harakatli o'yinlarni tashkil qilish

Aholi istiqomat joylari deganda, asosan, shaharlar, qishloqlar tushuniladi. Qishloqlar ham, o'z navbatida, qo'rg'onlar (posyolka), katta-kichik qishloqlardan iborat bo'ladi. Shaharlarda daha, mavze, mahallalar turli xil bo'ladi. Hozirda katta qishloqlar, qo'rg'onlar, shaharning mavze (kvartal) va mahallalarida bolalar va katta yoshdagi kishilar uchun sport inshootlari (futbol maydonlari, turli xil o'yin joylari, ochiq va yopiq suv havzalari, maxsus trenajyorlar va h.k.) qurilmoqda.

Respublikamiz Prezidenti va hukumati tomonidan qabul qilingan farmonlar, qarorlarda ta'kidlanishicha, aholi istiqomat joylarida mutaxassis xodimlar ishtirokida sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sport ishlarini kengaytirish, shart-sharoitlar yaratish va faol tashkilotchilarni ko'paytirish ko'zda tutilgan. Buning asosiy maqsadi aholining salomatligini muhofaza qilish, jismoniy va ma'naviy barkamollikni rivojlantirishga qaratilishi bilan muhim ahamiyat kasb etadi. Bunda turli sport turlari bo'yicha ommaviy sport musobaqalarini, milliy qadriyatlarga ega bo'lgan harakatli o'yinlar bo'yicha nufuzli tadbirlarni o'tkazishda keng jamoatchilikni jalb etish talab etiladi. Mustaqillikning sharofati tufayli, shara va qishloqlarda turli idoralar uchun binolar qurish, ommaviy-madaniy tadbirlar uchun o'yin maydonlarini kengaytirish va, ayniqsa, ko'p qavatli uy-joylar, zamonaviy hovli-joylar qurilishi ko'paymoqda. Bu, o'z navbatida, odamlarning turmush madaniyatining yaxshilanib borishidan dalolat beradi. Turmush madaniyatning o'sishi esa sog'lom turmush kechirishga da'vat etadi. Sog'lom turmush tarzida esa sport o'yinlari, harakatli o'yinlar muhim o'rin egallamoqda.

Hovli va ko'p qavatli uylar sharoitida oilaviy va mustaqil ravishda, yakka tartibda jismoniy mashq-o'yinlar orqali o'z salomatligini yaxshilashni maqsad qilib olayotganlar kun sayin ko'payib bormoqda.

Keng maydonlar, bolalarning o'yin maydonlari, xiyobonlarda kun bo'yi, ayniqsa, dam olish, ta'til kunlari va bayramlarda turli o'yinlar bilan band bo'lganlar soni ko'payib bormoqda. Bularni tashkil qilishda ota-onalar, faol jamoatchilar, mutaxassislar bevosita faoliyat ko'rsatmoqdalar.

Qishloq joylaridagi katta to'ylar, an'anaviy bayram kunlari va boshqa madaniy tadbirlarda katta-kichik kishilar va bolalar o'rtasida kurash, ot o'yinlari, turli xil milliy harakatli o'yinlar tashkil qilinmoqda. Ayniqsa, qiz va o'g'il bolalar o'rtasida «Quvlashmoq», «Arqon tortish», «Yelkada kurash», «Piyoda ko'pkari», «To'qqiz bosh», «Bo'ta soldi», «Ko'z bog'lash», «Kim qoldi» kabi milliy harakatli o'yinlar ommalashgan. Bolalar va o'smirlarning qir-adirlarda eshak va otlarga minib qilichbozlik qilish, otdan ag'darish, tortishish o'yinlari zavqli o'tishi bilan birga ularning jismoniy kamolotini o'stirishga xizmat qilmoqda. Xo'roz, qo'chqor, it urishtirishlar, kaklik va bedanalarni sayratish (bahs), kampirlar va chollarning aytishuvlari, raqslari, turli harakatli o'yinlarni qadimiy milliy o'yinlar sifatida namoyish qilish odati davom ettirilmoqda. Ular estetik zavq berish va insonlarning sog'lomlikda uzoq umr ko'rishlarida madaniy meros sifatida xizmat qilmoqda.

Toshkent shahar, viloyatlarning markazlari, shahar tusini olgan tuman markazlari, katta qo'rg'onlarda (posyolka) ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlari keng ko'lamda tashkil qilinmoqda. Ayniqsa, mahalla va ko'pqavatli uy-joy sharoitlarida estafetali o'yinlar va milliy harakatli o'yinlardan keng foydalanilmoqda. Bunda bolalar

va o'smirlarning guruh, jamoa bo'lib musobaqalashishi, kichik yoshdagi (2–6 yashar) bolalarning mustaqil ravishda quvlashib o'ynashi, to'plar orqasidan yugurish, futbol, xokkey kabi o'yin elementlari qiziqarli o'tmoqda.

Yosh bolalarning (1–6 yashar) ota-onalari, aka-opalari yordamida maxsus moslamalarda (narvonlar, g'ildiraklar, terib qo'yilgan to'siqlar, sun'iy g'orlar va h.k.) o'ynashi ularning harakatchanligini oshirishi bilan bir qatorda ularning sho'x, zavqli harakatlarini takomillashtirishga, estetik hamda emotsional tarbiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda.

E'tiborli tomoni shundaki, mahalla faollari, xotin-qizlar yig'ilishlari, maktablardagi ota-onalar qo'mitasi majlislarida ta'lim-tarbiya mazmunida turli harakatli o'yinlarni bolalar bilan maqsadli tashkil qilish ishlari tez-tez muhokama qilinmoqda. Buning boisi shundaki, madaniyatli, sog'lom oilalarning farzandlari o'qimishli, madaniyatli, sog'lom bo'lib, ular el-yurt uchun namuna bo'lmoqdalar. Birlari pedagogika va san'atda, yana birlari sanoat, tijorat, qurilish, harbiy xizmat va boshqa sohalarda o'z iste'dodlarini namoyon qilmoqdalar. Demak, yashash joylari, ayniqsa, oilada milliy harakatli o'yinlarning xosiyat tomonlari cheksizdir.

Istirohat va ko'ngil ochish bog'lari, asosan, shahar va shahar tusini olgan joylarda zamonaviy talablar asosida tashkil topmoqda. Ularda katta-kichik yoshdagi kishilar, bolalar uchun tomosha, turli xil attraksion va milliy harakatli o'yinlar tashkil qilinib, barcha hordiq chiqarib, miriqib dam olib va jismoniy harakatlar bilan (yurish, yugurish, estafetali o'yinlar, qayiqlarda suzish va h.k.) shug'ullanib ko'ngil yozmoqdalar hamda ma'naviy-ma'rifiy jihatdan oziqlanmoqdalar. Shu tufayli bunday maskanlarning mutaxassislari va maxsus xodimlari tomonidan boshqa diqqatga

sazovor bo‘lgan tadbirlar qatorida milliy harakatli o‘yinlar ham tashkil etilmoqda. Bu tadbirlarda ota-onalar va bolalar bilan birgalikda to‘p, arg‘amchi, chamberak, bulava, bayroqlar bilan har xil estafetalar uyushtiriladi. Ular kichik halqachalarni otib qoziqlarga tushirish, savat ichiga to‘pni otib tushirish, yugurish, tik va yoysimon narvonlarga chiqish-tushish, osilib turish kabi qiziqarli harakatli o‘yinlar bo‘yicha kim tez, kim chaqqon, kim yiqilmay o‘tadi, kim tez olib o‘tadi kabi bahslar, shartlar va talablar bo‘yicha kuch sinashadilar.

Demak, harakatli o‘yinlar (oddiy va murakkab, zamonaviy va milliy o‘yinlar) ko‘ngil ochish va istirohat bog‘larida ham u yoki bu tarzda o‘z o‘rniga ega bo‘ladi. Shu tufayli, dam oluvchilar, ota-onalar va, ayniqsa, bolalar hamda o‘smir-yigitlar harakatli o‘yinlar orqali xordiq chiqaradilar, kuch-quvvat to‘playdilar. Bu, o‘z navbatda, mehnatkashlarni ertangi yumushlarini tetik, ixcham bajarishlari, mehnat samaradorligini oshirishni ta‘minlaydi. O‘quvchi-yoshlar va talabalarning o‘quv sharoitlari, bir-birlariga mehr-oqibatlari, do‘stlik kabi fazilatlarini yanada yaxshilaydi. Keksalarning esa ruhiy va jismoniy tetikligi, bardamligiga yanada kuch, zavq bag‘ishlab, uzoq yillar sog‘lom bo‘lib yurishlariga bir olam hissa qo‘shadi.

Xulosa qilganda, ko‘ngil ochish va istirohat bog‘larida jismoniy madaniyat tadbirlarini ko‘proq maqsadli va mazmunan qiziqarli qilib o‘tkazishga yanada ko‘proq e’ttibor berish lozim. Buning uchun esa maxsus tashkilotchilar, faol ishtirokchilar safini kengaytirishga to‘g‘ri keladi.

O‘quvchi yoshlar va talabalarning uylari (yotoqxonalar)da milliy harakatli o‘yinlarni tashkil qilishning o‘ziga xos xususiyatlari va maqsadlari mavjud.

Ma'lumki, viloyatlarning markazlarida akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari, oliy ta'lim muassasalarining o'quvchi-yoshlari va talabalari uchun zamonaviy tarzda qurilgan va maxsus yo'lda foydalanilayotgan yotoqxonalar ko'p. Ularning yashashi, dam olish va jismoniy rivojlanishlarini yanada takomillashtirish maqsadida barcha shart-sharoitlar yaratilgan. Ayniqsa, futbol maydonlari, sport o'yinlari uchun mo'ljallangan turli maydonchalar, sport zallari, tennis kortlari, suv havzalari yaratilgan va ular bekamu ko'st jihozlangan. O'quvchi-yoshlar va talabalarining mustaqil ravishda yoki guruhlarga bo'linib o'ynashlari, ertalabki gimnastika bilan shugullanishlari, bo'sh vaqtlarida turli milliy harakatli o'yinlarni tashkil qilish rasmiy ravishda amalga oshirilmoqda. Yotoqxonalarda talabalar kengashi tarkibida jismoniy madaniyat va sport ishlari uchun ma'sul faollar mavjud. Ular mustaqil ravishda tashkiliy ishlarni olib boradilar.

Talabalarining yashash sharoiti, ijtimoiy-madaniy turmushi, tinch-osoyishta dam olishi, xavfsizliklarini saqlash maqsadida «Kamolot» yoshlar ijtimoiy harakati, kasaba uyushmalari, «Talaba» sport klubi nazorat va ko'maklashish ishlarini muntazam ravishda olib boradilar.

Deyarli har bir qavat, har bir uy (korpus) yigit-qizlari uchun alohida tashkilotchi (fizorg)lar tayinlanadi. Ular talabalarni uyushtirish, jismoniy tayyorgarliklarini oshirish, mashq-o'yinlarni o'tkazish, musobaqalarda qatnashish va shu bilan bog'liq bo'lgan jarayonlarda ularga ko'maklashadilar.

Sport turlari bo'yicha yotoqxonalar birinchiligi, yotoqxonalararo birinchilik (o'quv yurtlar orasida) uchun musobaqalar o'tkazish an'anaga aylangan.

Ertalabki gimnastika, darslardan keyingi bo'sh paytlarda yotoqxonalarda milliy harakatli o'yinlarni o'tkazish ham qiziqarli o'tadi.

Bunday paytlarda qizlar «Uchinchisi ortiqcha», »To‘qqiz tosh», «Chambarakda sakrash», «Arg‘amchini aylantirib sakrash», to‘p va boshqa buyumlar bilan turli estafetalarni o‘tkazishda katta qiziqish bilan ishtirok etishmoqda.

Yigitlar asosan futbol, voleybol, basketbol, qo‘l to‘pi (gandbol), tennis, badminton kabi sport o‘yinlari elementlarini o‘z ichiga olgan milliy harakatli o‘yinlarni ixchamlashtirilgan qoidalar bo‘yicha o‘ynashadi. «Belni qayishtirish» (kuch bilan egish, tortish), bilak kuchini sinash, tosh ko‘tarish, turnikda tortilish, osilib aylanish, to‘pli estafetalar va boshqa xilma-xil o‘yinlardan keng foydalanadilar.

O‘quvchi-yoshlar va talabalar ko‘pincha bolalikda ko‘rgan va o‘ynagan hamda jismoniy tarbiya darslarida bajargan qiziqarli harakatli o‘yinlarni takrorlashadi. Ayniqsa, «Bo‘sh joy», «Uchinchisi ortiqcha», «Doira orqasida quvish», «Durra soldi», «Qopqon», «Qarmoq», «Qo‘ltiqni kaftga urish» («Kim urdi»); «Kim keldi» («Ko‘z bog‘lash») kabi milliy harakatli o‘yinlarni zavq bilan o‘ynashadi.

Jismoniy tayyorgarligi kuchli va biron sport turi bilan shug‘ullanuvchilarning o‘yinlari quyidagilardan iborat:

- tosh (giry) ko‘tarish;
- turnikda tortilish;
- oldinga yotgan holda qo‘llarga tayanib yotib-turish (otjmaniya);
- bir oyoqda o‘tirib-turish;
- kichik doirada ko‘z yumib doiradan chiqmasdan aylanish;
- basketbol to‘pini yon burchakdan otib halqaga tushirish;
- arg‘amchini oyoq tagidan aylantirib sakrash (ikki va bir oyoqlab);
- ko‘zni bog‘lab manzilni topish;

- turnikda osilib-aylanib tik turish;
- halqaga osilib-tortilib chiqish;
- qo‘llarda tik turib yurish;
- ko‘zni yumib orqaga yurish;
- ko‘zni yumib bir oyoqda turish;
- havzalarda suv tagida turish
- nafas olmay suzish va h.k.

Ma'lumki, mazkur murakkab mashq-o'yinlarning bajarilish tartiblari va qo'yilgan shartlari barcha jismoniy sifatlarni talab etish bilan birgalikda, musobaqa shaklini ham ifoda etadi. Demak, talaba va o'quvchi-yoshlarning turar-joylari oldida sport inshootlarini ko'paytirish va ularni zarur jihozlar bilan ta'minlash hozirgi kun va kelajak talabidir.

27. Bog'cha bolalalari bilan milliy harakatli o'yinlarni o'tkazish yo'llari

Prezidentimiz I.A.Karimov buyuk kelajagimizni ko'zda tutgan holda, mamlakatning tinchligini saqlash, iqtisodiyotni rivojlantirish, aholining salomatligini yaxshilash va, eng muhimi, yosh bolalarni sog'lom qilib o'stirishga jiddiy e'tibor berib kelmoqdalar. Bu yo'lda chuqur islohotlar o'tkazilib, «Sog'lom avlod» davlat dasturi, ta'limning uzluksizligi va umumta'lim davlat dasturi kabi g'oyat muhim bo'lgan rasmiy hujjatlar qabul qilinib, ular amaliy jihatdan amalga oshirilib, o'z samaralarini bermoqda. Bunda «Sog'lom ona – sog'lom bola» shiori ostida nufuzli tadbirlar o'tkazilmoqda.

Bu yo'lda bolalar bog'chalarining sharoitlarini yaxshilash, mutaxassis kadrlar bilan ta'minlash, ularni moddiy va ma'naviy jihatdan qo'llab-quvatlashga katta e'tibor berilmoqda.

Ta'kidlash zarurki, mustaqillik yillarida qurilayotgan bolalar tarbiyasi muassasalarining yangi binolari davr talablariga to'liq mos keladi. Ya'ni bog'cha bolalarini tarbiyalashda zarur bo'lgan sport zallari, ochiq va yopiq suv havzalari, turli anjomlar bilan jihozlangan o'yin maydonlari barpo etilmoqda.

Maktabgacha tarbiya pedagogika kollejlari ixtisosli tarbiya-chilarni yetishtirib berishga, ularni tarbiyaga doir barcha fanlar mazmuni bilan qurollantirishga alohida e'tibor kuchaytirilmoqda. Shu bilan bir qatorda, ularning nazariy bilim va amaliy malakalarini jismoniy tarbiya bilan boyitish yaxshilanmoqda. Hatto pedagogika institutlari va pedagogika kollejlari tayyorlanayotgan jismoniy tarbiya mutaxassislariga bog'chalardagi jismoniy tarbiya bilimi berilayotgani muhim ahamiyatga egadir. Buning boisi shundaki, davr talablari va ta'lim-tarbiya taqozo etayotganidek, bog'chalarda jismoniy tarbiya tashkilotchisi (o'qituvchi-uslubchi) o'rinlari belgilangan. Chunki bog'chalarda jismoniy tarbiya alohida mazmun topib, u davlat dasturi asosida olib borilmoqda. Dastur mazmunining yarmidan ko'pi bolalarga ertalabki gimnastika, kunduzgi milliy harakatli o'yinlar, kechki mustaqil harakatlar va maxsus o'yinlarni tashkil qilishga qaratilgan.

Bolalar bog'chalarida bolalar turli yosh guruhlariga bo'linib, ularni kichik, o'rta va katta guruhlar deb aytishga odatlanilgan. Chunki bolalarning jismoniy holati, o'sish darajasi, harakat malakalari va, umuman, tana a'zolaridagi funksiyalar (vazifalar) tarbiya jarayonlarini belgilaydi. Shunga asosan, jismoniy tarbiyani tashkil qilishda guruhlardagi amaliy harakatlar bir-biridan tubdan farq qiladi. Guruhlar va ularning tarkibidagi sog'lom va zaif bolalarga nisbatan mashq-o'yinlarning turlari, baholar, ish me'yorlari ham bir-biridan ancha farq qiladi.

Barcha guruhlarda gimnastika mashqlari, milliy harakatli o'yinlar, sayrlar tashkil qilinadi. Ularning turlarini quyidagicha ifodalash mumkin.

I. Kichik guruhlar (1–3 yosh)da quyidagi mashq-o'yinlar o'tkaziladi:

1. Safga turish, burilish, yurish, qo'llarni bel, yelka, yon, balandga qo'yib va ko'tarib yurish. Turgan holda oldinga va yuqoriga qo'llarni ko'tarib chapak chalish, joyda o'ng, chap, orqaga burilib sakrash, gavda a'zolariga turli xil mashqlar berish.

2. Chiziq, taxta va gimnastika o'tirgichlari ustida qo'llarni yonga yozib yurish, pastga sakrab tushish. Parallel chiziqlar ustida tez yurib o'tish.

3. Turli moslama-jihozlarda mashqlar, o'yinlar, halqalar orasidan (tunnel) engashib o'tish.

4. Bolalarning yoshiga qarab (1–2 yosh, 2–3 yosh) to'plarni ilib olish, dumalatilgan to'pga yetib uni qaytarish, to'pni burchakka (mo'ljal) otish, to'pni oyoqlar bilan tepish, ushlab olish va h.k.

5. Havo yaxshi paytda o'yin maydoni, hovli yuzasi va atrofida sayrlar.

II. O'rta yoshdagi (3–4 yosh) bolalar kichik yoshdagi bolalarning o'yin va mashqlarini takrorlaydilar, faqat bunda ularning miqdori va boshqarish yo'llari birmuncha murakkablashtiriladi. Shuningdek, futbol o'yini elementlari (to'pni tepish, irg'itish, to'xtatish, sherigiga uzatish va h.k.), kurash elementlari (yelkadan tortish, belga yopishish, quchoqlab olish, yiqitish va h.k.) kiritiladi, bog'chadan tashqariga, xiyobonlarga sayrlar uyushtiriladi.

III. Katta guruhlarda (5–6–7 yosh) gimnastika mashqlari to'la ravishda o'tkazilib, bunda ularga harakatli o'yinlar qo'shib olib boriladi. Ya'ni bir oyoqda juft bo'lib sakrash, yelkalardan

ushlagan holda bir oyoqda juft bo'lib sakrab yurish, qator chiziqlar ustidan tez yugurib o'tish (kim tez), go'la (brevno) yoki o'tirgich (skameyka) ustidan yiqilmay tez yurib o'tish, arg'amchilarni aylantirib sakrash, ikki-uchta to'p (buyum) bilan yugurib uni doira ichiga qo'yib kelish va olib kelish kabi oddiy va murakkab harakatlar musobaqa shaklida o'tkaziladi.

Kun tartibidagi (rejim) o'yin-mashqlarda quyidagi yo'nalishda mashg'ulot-o'yinlar tashkil qilinadi:

- saf-qator bo'lib tizilish, yurish, sakrashlar;
- turli estafetali o'yinlar, to'plarni manzilga qo'yib kelish va olib kelish, bulava (buyum), tayoq, bayroqlarni kichik doiraga qo'yib-tiklab kelish, olib kelish, chamberaklar ichidan o'tib, aylanib yugurish;
- oddiy milliy harakatli o'yinlar («Mushuk bilan sichqon»), «Bo'sh joy», «Qo'l tekkazib qochish», «Ko'z bog'lash», «Bekin-machoq», «Xo'rozlar jangi», «Oq terakmi, ko'k terak», «Qarmoq» va h.k.

Sayr-sayohatlardagi o'yinlar;

- bog'cha atrofi, xiyobonlar, madaniyat maskanlari, maktab oldi maydonchalari, ko'p qavatli uylar va h.k. manzarali joylarga sayrlar uyushtirish;
- ochiq maydon va o'tloqli joylarda «Quvlashmachoq», «Kim tez», «Ovozidan top», «Kim keldi», «Arqon tortish», «Tepaga chiqish» kabi milliy harakatli o'yinlarni qisqa vaqtli qilib tashkil etish.

Ta'kidlash lozimki, tabiyachi-tashkilotchi mazkur mashqlar, harakatli o'yinlarni yaxshi bilishi, ularni tashkil qilishda pedagogik tamoyillar (asta-sekin, osondan qiyinga, oddiydan murakkabga, tanishdan notanishga, takrorlash, tushuntirish, yangi o'yin o'rgatish, o'yinlarni yakunlash va h.k.)ga to'la amal qilishi lozim.

Xulosa qilib aytganda, barcha yoshdagi bog‘cha bolalarining sog‘lom bo‘lishi, qomatini to‘g‘ri o‘stiruvchi va jismoniy rivojlantiruvchi o‘yin-mashqlarni tanlash, yangilab borish lozim. Bolalardagi o‘yinqaroq xususiyatlarni yanada takomillashtirish milliy va harakatli o‘yinlarning asosiy maqsad va vazifalari bo‘lishi shart.

28. Ulug‘ sanalar, an‘anaviy bayramlar va turli milliy udumlarda harakatli o‘yinlardan foydalanish

Mustaqillikning ulug‘ sanalari. O‘zbekistonning mustaqilligi tufayli ulug‘ sanalarni belgilash va ularni tantanavor ravishda o‘tkazishda tub burilishlar amalga oshirildi.

Mamlakatimizda ulug‘ sanalar g‘oyat ko‘p. Ular orasida Mustaqillik kuni (1 sentabr) eng ulug‘, ustuvor sanadir. Shuningdek, buyuk sarkarda, sohibqiron Amir Temur, sharq she‘riyatining sultoni hazrati Alisher Navoiy, buyuk allomalarimiz Ibn Sino, Bobur, shuningdek, Oybek, G‘afur G‘ulom, Abdulla Qahhor, Hamid Olimjon kabi mutaffakirlar, yaqin o‘tmishimizning adiblari, san‘at, madaniyat, davlatni idora etish va boshqa ko‘p jabhalarda o‘z mehnatlari bilan nom qozongan kishilarning tavalludlariga bag‘ishlab katta tantanalar o‘tkaziladi.

1991-yildan boshlab Mustaqillik kuniga bag‘ishlab katta bayram tomoshasi zo‘r tantana va quvonch bilan o‘tkazib kelinmoqda. Uning dasturidan san‘atkorlarning qo‘shiq va raqslari ko‘proq o‘rin egallaydi. Shunday bo‘lsa-da, bu bayram dasturidan jismoniy madaniyat va sport, ayniqsa, xalq milliy o‘yinlari ham chetda qolib ketgani yo‘q. Ular quyidagi ko‘rinishda o‘z ifodasini topmoqda:

1. Kurashchilar, bokschilar, badiiy gimnastikachi qizlar, chavandozlarning ko‘rgazmali chiqishlari.

2. Raqqosalar va o‘yinchi yigitlarning jozibali o‘yinlarida ot choptirish, otdan ag‘darish, otda qilichlashish, yelkada kurash, tortishish kabi milliy harakatli o‘yinlarning ramziy ijrolari.

3. Balet raqslarida yigit va qizlarning quvlashib o‘ynashlari, kurash va boshqa turlarning ifodalanishi.

4. Bog‘cha bolalari va maktab o‘quvchilarining sahnaviy o‘yin-raqslari va jam bo‘lib hamda yakka tartibdagi qo‘shiqlarda «Alpomish», «Barchinoy», «To‘maris», Jaloliddin Manguberdi kabi afsonaviy va xalq qahramonlari timsollarini namoyish etish.

Ulug‘ adiblar tavalludi munosabati bilan o‘tkazilib kelinayotgan yubileylarda kurash va boshqa sport turlari bo‘yicha xalqaro turnirlar tashkil etilib, ularning kirish qismida turli harakatli o‘yinlar (tosh ko‘tarish, keksalarning olishuvi, arqon tortish, yelka urishtirish, ot o‘yinlari va h.k.) namoyish etilmoqda.

San‘at saroylari, muhtasham kechalarda o‘tkazilayotgan tantanalarda sahna yoki ochiq maydonlarda bolalarning kurash tushishi, san‘atkorlar raqsida xalq milliy o‘yinlarining ramziy ma‘nolari ijro etilishi ham diqqatga sazovordir.

Bunday tadbirlarda xalq milliy harakatli o‘yinlarini ifoda etish milliy qadriyatlarimizga bo‘lgan e‘tiboridan darakdir.

Yurtimizda an‘ananaviy bayramlar adolat, erkinlik, sog‘lom turmush tarzini kechirish va boshqa juda ko‘p madaniy jihatlarni o‘zida mujassamlashtirgan ulkan tadbirlarda namoyon bo‘lmoqda. Ular Navro‘z, kasb-hunar kunlari, Hosil bayrami, katta to‘ylar shaklida o‘tkazib borilmoqda.

Navro‘z — yangi kun, yangi yil, bahor bayrami timsolidir. Navro‘zning asosiy nisonalaridan biri sumalak pishirishdir. Navro‘z boshlanadigan kechasi sumalak pishirishga ayollar, erkaklar, ayniqsa, o‘g‘il va qiz bolalar yig‘ilishib, noz-ne‘matlarni dasturxonga

to'kib, birgalikda baham ko'rishadi. Ayollar qozon atrofida yallalar, laparlar aytib raqsga tushishadi. Bolalar esa maydonlarda quvlashib turli harakatli o'yinlarni bajarishadi. Bunda «Berkinmachoq», «Durra soldi», «Kim keldi», «Ovozdan top» kabi milliy o'yinlar qiziqarli ravishda o'tkaziladi.

Navro'z bayrami bir-ikki kun emas, balki hafta va o'n kunlab davom etadi. Namoyishli-ko'rgazmali chiqishlarda kurash, tosh ko'tarish, bilak kuchini sinash, arqon tortish o'yini va zamonaviy sport turlaridan (akrobatika, boks, shtanga ko'tarish, sharqona yakka kurashchilar va h.k.) bahs-musobaqa tashkil etiladi.

Otchoparlar va keng yaylov-qirlarda ko'pkari-uloq, poyga, otdan ag'darish kabi xalq milliy o'yinlari o'tkaziladi. Tomoshabinlarga «Arqon tortish», «Chillik» kabi milliy harakatli o'yinlar namoyish qilinadi.

E'tiborli tomoni shundaki. Navro'z bayramiga barcha jamoalar ancha vaqt ilgari tayyorgarlik ko'rishadi va bunda ko'pchilik kishi ishtirok etib, barcha tadbirlar qatorida milliy harakatli o'yinlarni tanlash, ularni ijrochilarga o'rgatish va ular bilan bog'liq bo'lgan jarayonlarga mutaxassis xodimlar, jamoatchi faollar jiddiy yondasadilar.

Navro'z bayramining mazmunida hayotiy ehtiyojlarni o'yin shaklida ifodalash ancha ustuvor turadi. Ya'ni yer haydash, don yekish, chorvalarni ko'paytirish, boqish, o't o'rish, hashak to'plash, mehnatdan keyin dam olish kabi juda ko'p faoliyatlar bu o'yinlarning mazmunini tashkil etadi.

Masalaga nazariy jihatdan yondashilsa, har bir jismoniy tarbiya xodimi Navro'z bilan bog'liq tayyorgarlik ishlarida ijodiy jihatdan faol qatnashishlari lozim. Buning uchun o'quvchi-yoshlar va talabalar Navro'z bayramidagi tadbirlardan andaza olishdari, ularni amaliy jihatdan bajarish yo'llarini qunt bilan o'rganishlari lozim bo'ladi.

Navro‘zning davomi va ajralmas qismi deb *Hosil bayramini* aytish mumkin. Chunki bahorda ekilgan ekinlarning hosilini yig‘ib olish, ularni nobud qilmay saqlash va xalqqa yetkazib berish juda muhimdir. Ba‘zi donli ekinlarning hosili yozda yig‘ib olinsa-da, Hosil bayrami, odatda, kuzda «Paxta bayrami» bilan qo‘shib nishonlangan. Chunki dehqonlar, fermerlar, xo‘jalikdagi rahbarlar va qishloq aholisi kuzning oxirida o‘z ishlaridan tinib-tinchiydilar, to‘ylar, bayramlarga tayyorgarlik va ularni o‘tkazishga ularda imkoniyat bo‘ladi.

Hosil bayramining dasturida, asosan, san‘atkorlarning bayram konserti, kurashchilar, chavandozlarning o‘yinlari va zamonaviy sport turlari bo‘yicha ko‘rgazmali chiqishlar joy oladi. Ular orasidan milliy harakatli o‘yinlarga ham alohida o‘rin beriladi. Bunda keksayu yoshlar orasida «Quloq cho‘zma», «Piyoda poyga», «Chillik», «Podato‘p», «Eshak mindi», ot-eshaklarda poyga, ag‘darish, tortishish, kuch sinash bilan bog‘liq bo‘lgan turli xil milliy harakatli o‘yinlar tashkil etiladi.

Bunday ulkan va murakkab an‘anaviy bayramlarni tashkil qilish yo‘llarini talabalar puxta o‘rganishlari va amalda qo‘llashda faol ishtirok etishlari maqsadga muvofiqdir.

An‘anaviy bayram tusini olayotgan xilma-xil ommaviy-madaniy va sport tadbirlari ham kun sayin ko‘paymoqda. Ularning tarkibidan e‘tiborga molik bo‘lgan turlardan biri *xalq milliy o‘yinlariga* bag‘ishlangan respublika festivallaridir. Bularga «Alpomish o‘yinlari», «To‘maris o‘yinlari» kabilar misol bo‘la oladi.

Bu milliy o‘yinlar negizida qadriyatlar, vatanidan, xalqidan g‘ururlanish va iftixorlanish tuyg‘ulari mujassamlashganligi tufayli davlat arboblari, ma‘naviy-madaniy sohalarning fozillari, yetakchi olimlari bu o‘yinlarga katta e‘tibor berishdi.

1991-yil 25-aprelda ilk bor xalq milliy o'yinlari Respublika musobaqasi Jizzax viloyatining Forish tumanida tashkil etilib, u to 1996-yilgacha shu yerda o'tkazildi. Respublika hukumatining maxsus qaroriga ko'ra bu musobaqa «Alpomish o'yinlari Respublika festivali» deb qayta nomlanib, 1998-yildan Termizda har ikki yilda bir marotaba o'tkazilib kelinmoqda.

Xotin-qizlar sportiga bog'ishlangan «To'maris o'yinlari Respublika festivali» 1999-yil Jizzaxda tashkil etilib, u ham har ikki yilda bir marotaba o'tkazilib kelinmoqda. Mazkur festivallarni xalq xursandchilik bilan kutib oldi va ularga yuksak baholar berdi. Chunki ularda, asosan, xalq milliy o'yinlari, harakatli o'yinlar saralanib, tanlab olinib namoyish etildi. Bunga atoqli olimlar U.Qoraboyev va T.Usmonxo'jayevlarning katta tashabbuskorliklari sabab bo'ldi.

Xalqimiz orasida qadimdan davom etib kelayotgan milliy urf-odatlar va udumlar ham g'oyat ko'pdir. Ularni tashkil qilish va o'tkazishda yurtimizning o'zligi, milliy g'ururi, iftixori va, eng muhimi, ma'naviy-ma'rifiy madaniyati mujassamlashgan. Ularning eng muhimlari to'ylar (o'g'il farzand tug'ilishi, beshik, payg'ambar yoshi, yubiley va h.k.), hayit, qadrlash, xotiralash va h.k. marosimlardir. Ayniqsa, yigitlar va katta yoshdagi kishilar, ayollarning har xil yig'inlari (gap-gashtagi), qizlar yig'ini, maktabni bitiruvchilar kechasi va shu kabi har xil odatlar ham ma'naviy kuch-quvvat va jismoniy kamolot sababchisi bo'la oladi.

Turli diniy, o'tganlarni eslash, xotiralash marosimlarida xalqimiz o'tgan-ketgan ajdod va avlodlarni xotiralaydilar, ularning oila a'zolari, qarindosh-urug'lariga sabr-toqatli bo'lish, o'zlarining salomatligini saqlash, farzandlarni yaxshi tarbiyalash, ularni jismonan chiniqtirishga tilaklar bildiriladi. Bular milliy qadriyatlarini

mizni e'zozlash, ma'naviy-ma'rifiy va jismoniy jihatdan barkamol bo'lish yo'llarini keng ochib beradi. Tabiiyki, bu ma'noda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, ayniqsa, milliy harakatli o'yinlar bilan shug'ullanish ko'zda tutiladi.

Xulosa qilganda, ulug' sanalar, an'anaviy bayramlar, turli xil urf-odatlar, udumlarning negizida insonlarni ulug'lash, Vatan sharafi uchun, el-yurt tinchligi uchun mehnat qilish, o'qish va yashash g'oyalari yotadi. O'tkaziladigan ommaviy-madaniy sport tadbirlari mazmunida halollik, vijdonlilik, kuch-g'ayrat to'plash, iqtidorli yoshlarni va iste'dodli mutaxassislar hamda sportchilarni kashf etish maqsadlari katta darajada ko'zda tutiladi. Ularning tarkibidan xalq milliy o'yinlarining o'rin olishi muhim ahamiyat kasb etadi.

IV bo'lim. MILLIY HARAKATLI O'YINLARDAN NAMUNALAR

«Qopqon»

O'yinning tavsifi. O'yinchilar ikki guruhga bo'linadilar. Bir guruhda o'yinchilar aylana bo'lib tiziladilar va qopqon tashkil qiladilar. Ikkinchi guruhdagi bolalar sichqonlar bo'lib aylanadan tashqarida turadilar.

Qopqondagi bolalar qo'l ushlab quyidagi so'zlarni aytib aylana bo'ylab yuradilar.

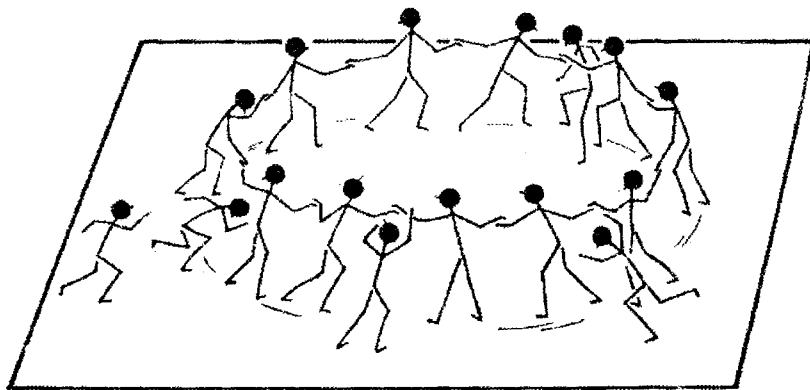
«Voy qurg'urlar, bu sichqonlar jonga tegdi, u beorlar nima ko'rsa shuni yeydi, hamma yoqni ship-shiydon qiladi.

Shoshmang, sizlar badnafs zotlar qo'lga tushmayin qolmassiz.

Uyangizga qo'ydik qopqon, hammangizni tez ushlarmiz».

Ular so'nggi satrdagi so'zlarni aytib turgan joylarida to'xtaydilar va qo'llarini ushlagan holda yuqoriga ko'taradilar. Shu payt sichqonlar qopqon orasidan yugurib o'ta boshlaydilar. Rahbarning «Qopqon yopildi!» ishorasi bilan aylana hosil qilib turgan o'quvchilar cho'qqayib o'tiradilar va qo'llarini pastga tushuradilar. Bu holat qopqon yopilganini bildiradi. Shunda aylana ichidan chiqolmay qolgan sichqonlar tutilgan hisoblanadi. O'yin hamma sichqonlar qopqonga tushgunicha davom yetadi. So'ngra ikkala guruhdagi bolalar o'rin almashadilar va o'yinni shu tariqa takrorlaydilar.

O'yinning qoidalari. Qo'llarni faqat «Qopqon yopildi!» ish-orasidan keyin tushirish mumkin.



Pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarda jamoa bo'lib harakat qilishni tarbiyalaydi. Bir vaqtda signal bo'yicha she'rni aytishga va o'yin boshiga bo'ysunishni talab qiladi. O'yin ephillik va chaqqonlikni tarbiyalashga yordam beradi.

Metodik ko'rsatmalar. O'qituvchi «Qopqon yopildi!» ishorasini o'z vaqtida berish uchun sichqonlarning qopqon orasidan qanday yugurib o'tishganini diqqat bilan kuzatib turishi, shuningdek, qopqon orasidan yugurib o'tishga yuragi botinmayotgan sichqonlarga dalda berishi lozim. O'yinni qiziqroq o'tkazish uchun aytiladigan so'zlarni o'quvchilarga oldinroq yaxshilab yodlatish lozim.

«Cho'nqa shuvoq»

O'yinga tayyorgarlik. O'yinni o'tkazish uchun sport maydoni hamda sport zalida ishtirokchilarning soniga qarab bitta yoki ikkita 2 metr kenglikda doira hosil qilinadi, uning markaziga 60 sm uzunlikdagi yog'och qozoq o'rnatiladi. Qoziqning tepa qismiga bo'shroq holda tushib-chiqib ketmaydigan qilib 1 metrli arqoncha bog'lanadi, undan 5 sm pastroqqa esa bir tutam oddiy o't bog'la-

nadi, qoziq yog‘och esa tikkasiga yerga yoki polning biror tirqishiga o‘rnatiladi. Uning tepa qismiga bog‘langan arqoncha bo‘sh tomonining uchini boshlovchi ushlab turadi.

O‘yinning tavsifi. Qoziqning atrofida, arqonchani ushlab olib boshlovchi o‘t-shuvoqni yulib olmoqchi bo‘lgan hujumchilardan himoya qiladi va ularni qo‘li yoki oyog‘i bilan himoyalaniib haydaydi, ya‘ni shuvoqlarni yulib olishlariga yo‘l qo‘ymaydi. O‘yinda boshlovchidan tashqari yana 4–5 kishi hujumchi vazifasini o‘taydi. Qaysi o‘yinchi ko‘proq o‘t shuvoqni yulib olsa, o‘sha g‘olib chiqadi. Birorta o‘t shuvoqni yulib olishga yo‘l qo‘ymagan boshlovchi ham g‘olib chiqishi mumkin.

Qoidalar. 1. Hujumchi o‘yinchilarga himoyachining qo‘li yoki oyoq panjasi teksta, shu hujumchi o‘yindan chiqdi deb hisoblanadi va uning o‘rniga boshqa o‘yinchi tushishi mumkin. 2. O‘yinni komanda tuzib o‘tkazsa ham bo‘ladi.

Pedagogik ahamiyati. O‘yinda tez harakat qilish, yugurish, epchillik, sezgirlik malakalari mustahkamlanadi va rivojlantiriladi. O‘yinda bolalarning sezgirliklari, masofani to‘g‘ri belgilashlari, diqqat-e‘tiborlari, harakatlarining o‘zaro mosligi rivojlantiriladi. O‘yinning o‘ziga xos harakatlari o‘t-shuvoqni tez yulib olish va yugurishdir.

«Yelkada kurashish»

O‘yinga tayyorgarlik. O‘yinning oddiy kurashdan farqi shundaki, kurash faqat yuqorida, ya‘ni ikkinchi qavatda bo‘ladi. O‘spirinlar, yuqori sinf o‘quvchilari juft-juft bo‘lishib, vazni yengilroq bola yurogaga, ya‘ni yelkaga chiqib oladi.

Yelkada kurash o'tkazilishi uchun sport zali yoki maysazor bo'lishi kerak. Ishtirokchilar kelishib olganlaridan so'ng, o'yinchilar jamoalarga bo'linadilar, sport zaliga mat-to'shak solingan joyga har qaysi komandadan 2 x 2 bo'lib chiqishadi.

O'yinning tavsifi. O'rtada turgan hakam hushtak chalishi bilan yuqoridagi ishtirokchilar kurashni boshlaydilar. Kim birinchi bo'lib raqibni to'shakka ag'darsa, o'sha yutgan hisoblanadi va komandasiga ochko keltiradi. Qaysi komanda ko'proq ochko yig'sa, shu komanda go'lib bo'ladi.

O'yin qoidalari. Yelkada kurashishda faqat yuqorida o'tirgan ishtirokchilar olishadilar, pastdagi ishtirokchilar vazifasi tepa o'yinchining tizzalaridan quchoqlab olib, ularni mahkam ushlab turib, kurashishlariga ko'maklashadilar, xolos.

Pedagogik ahamiyati. O'yin kurash uchun zarur bo'lgan malakalarni mustahkamlaydi va takomillashtiradi. Shuningdek, bu o'yin ziyraklik, epchillik, harakat tezligi, kuchni rivojlantiradi. O'yinning o'ziga xos harakatlari qarshilik ko'rsatish va kurashishdir.

«Bo'ron»

O'yinga tayyorgarlik. O'yinni keng maysali maydonda, sport zali yoki sport maydonida o'tkazsa bo'ladi. Bolalar ikki jamoaga ajratilib, maydon yoki zalning bir tomoniga saflanib turadilar. «Bo'ron» o'yiniga 300–500 gramm keladigan belboqqa tugilgan, bir uchi qo'l bilan ushlashga qulay tuguncha kerak bo'ladi. Maydonning bir chekkasiga diametri taxminan 1,5 m bo'lgan doira chiziladi.

O'yinning tavsifi. O'yin hakamning tugunchani kamida 30 m masofaga uloqtirishi bilan boshlanadi. Jamoa a'zolari yugurishib tugunchani olishadi. So'ngra uni bir-birlariga uzatishib, doira-

marraga olib kelib tashlashlari kerak. O'yinda tugunchani birinchi bo'lib marraga tashlagan komanda g'olib bo'ladi.

O'yin qoidalari. Bu o'yin regbiga o'xshab ketganligi uchun o'yinchilar tugunchani biroz kuch ishlatib tortib olishlari mumkin. To'rtishda siltash, chalish, kiyimdan ushlab man etiladi.

Pedagogik ahamiyati. Bu o'yin aniq harakatni, chaqqonlikni, uzoqqa otishni, uloqtirishni, kuchni rivojlantirishga yordam beradi. O'yinda harakatlarning o'zaro mosligini rivojlantiradi. O'yinni o'ziga xos harakati uloqtirishdir.

«Qirq tosh»

O'yinga tayyorgarlik. O'yin maysazorda, sport zalida yoki maydonchada o'tkaziladi. Start chizig'idan boshlab uzunasiga har bir bolani hisobga olib (6–6, 10–10, 20–20 va h.k.) bir metr dan aniq parallel chiziqlar belgilaniladi. Har bir bola tosh o'rniga bittadan lattadan tikilgan koptokchani qo'lga ushlab tayyorlanib turadi.

O'yinning tavsifi. Hakam yoki o'qituvchining hushtagiga binoan har bir bola belgilangan har bir metrga yugurib borib toshni yoki koptokni qo'yib, o'z joyiga qaytib olib keladi. Oxirgi o'yinchi toshini olib borib qaytgandan so'ng, yana biri o'z toshini yugurib borib qaytib olib keladi. Qaysi komanda birinchi bo'lib o'z koptokchalarini terib olib kelsa, o'sha komanda g'olib deb hisoblanadi.

O'yin qoidalari. Chiziqdan chiqish, koptokchani boshqa o'yinchilarga uzatish, oldindan start chizig'idan chiqib ketish man etiladi.

Pedagogik ahamiyati. O'yinda tezkorlik reaksiyasi, aniq mo'ljalga olish, harakatlarning mosligi, tez fikirlash kabi sifatlar o'rgatiladi. O'yin komanda bo'lib o'ynalganligi uchun jismoniy his qilishni rivojlantiradi. O'yinning o'ziga xos harakati koptokni doiraga aniq qo'yish va olib kelishdir.

«Cho‘pon» (yoki «Podachi»)

O‘yinga tayyorgarlik. O‘yin sport maydonida yoki zalda o‘tkazilishi mumkin. O‘yinni boshlash oldidan to‘pni otish joyi belgilanadi, chiziladi. To‘pni otish chizig‘idan 25–30 metr uzoqlikda marra belgilanadi. Ikki komanda ishtirokchilari otish joyida qolish uchun qur’a tashlaydilar. Otish joyida qolgan o‘yinchilarga qarshi komanda maydonga chiqib joylashadi. Otish joyidan o‘yinchi koptokni o‘yinga tashlab beradi.

O‘yinning tavsifi. Otish joyidan o‘yinchi koptokni iloji boricha uzoqqa otishi lozim, koptok uzoqroqqa ketsa, o‘yinchi tezda yugurib chiqib marraga borib, joyiga qaytib keladi. So‘ngra doira uy ichida dam olib turadi. Himoyachilar urilgan koptokni tepadan yoki yerdan ilib olsalar, marraga yugurgan o‘yinchi uradi, koptok tegsa, himoyachilar otish chizig‘iga yuguradilar. Koptok tekkan o‘yinchi darhol koptokni tutib olib, himoyachilardan biriga otadi. Bu holda ular ham otish chizig‘iga yuguradilar, ya‘ni yana joy almashadilar. Shunday qilib, o‘yinchilar qaysi komandadan bo‘lmasin, ketma-ket koptokni tegdirmasdan o‘yinni muvaffaqiyatli tugasalar, o‘sha komanda g‘olib chiqadi.

O‘yin qoidalari. Koptokni maydonga to‘g‘ri tashlash talab etiladi. O‘yinda imkoniyat boricha tennis koptogini ishlatish lozim, agar bo‘lmasa, rezina yoki matodan qilingan koptok ishlatiladi.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin voleybol o‘yiniga tayyorlash usullaridan biri bo‘lib, voleybol o‘yini uchun xos bo‘lgan to‘pni egallash malakasini rivojlantirishga yordam beradi. O‘yinda voleyboldagi kabi to‘p uzatish malakasini rivojlantiriladi.

O‘yin aniq harakatni, chaqqonlikni, aniq nishonga urishni, kelishgan holatda harakat qilishni rivojlantirishga yordam beradi.

«Arqon talashish»

O'yinga tayyorgarlik. Maydonchanning qarama-qarshi tomonlariga o'zaro parallel ikki chiziq o'tkaziladi. Hamma o'yinchilar kuch jihatidan ikki komandaga bo'linadilar va chiziqlar orqasiga o'tib turadilar. Ikki chiziq oralig'iga maydochanning o'rtasiga sertugun qilib o'ralgan arqon qo'yiladi. Arqonning qoq o'rtasiga rangli latta bog'lab qo'yilgan bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi signal berishi bilan ikkala komanda o'yinchilari yugurib kelib, arqon tugunlarini yechadilar va uni o'z tomonlariga tortadilar. Belgilangan vaqt — 45 sekund—1 daqiqa mobaynida arqonning ko'proq qismini o'z chizig'idan o'tkazgan komanda g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidalari. 1. Faqat signal berilgandan keyingina chiziqdan o'tib, arqon tomonga yugurish mumkin. 2. Har bir komanda arqonni talashayotgan vaqtda uning rangli lattagacha bo'lgan bir qismidan, ya'ni arqonning yarmidan ushlashi mumkin. 3. Arqon faqat qo'l bilan tortiladi. 4. Oyoqni tirash uchun yerni yumshatish, chuqurchalar o'yish, qo'llar bilan yerga tayanish, arqonni oyoqlar orasiga qistirish, yerga o'tirish yoki yotish mumkin emas. Ushbu qoidalarni buzib, arqonni o'z tomoniga tortib o'tkazgan komandaning yutug'i hisobga olinmaydi.

Pedagogik ahamiyati. Bu o'yin bolalarda tez harakat qilishni, chaqqonlikni, sabr-toqatlik bilan harakat qilishni tarbiyalaydi. O'yin ko'proq jamoa bo'lib harakat qilish, chidamlilik malakalarini oshirishga yordam beradi.

Metodik ko'rsatmalar. Bu o'yinda o'quvchilarning kuch va chaqqonligini oshirishga birdamlik bilan harakat qilishlariga erishish lozim. Bu o'yinni o'g'il bolalar bilan ham, qiz bolalar bilan ham (alohida-alohida) o'tkazish mumkin.

«Nina, ip va tuguncha»

O‘yinga tayyorgarlik. O‘yinchi qo‘l ushlab, aylana hosil qilib turadilar. Uchta o‘yinchi aylanadan tashqarida kema-ket turadi. Ulardan birinchisi «nina», ikkinchisi «ip» va uchinchisi «tuguncha» bo‘ladi.

O‘yinning tavsifi. Nina har tomonda yugurib yuradi. Ip bilan tuguncha ham uning ketigan ergashib yurishadi. Agar ip chigallashib (boshqa tomonga ketib) qolsa yoki uni tuguncha ushlasa, o‘yin qaytadan boshlanadi va yangi nina, ip hamda tuguncha tayinlanadi.

O‘yin qoidalari. O‘yinchi qo‘llarini ko‘tarib, nina, ip va tugunchaga yo‘l ochib turishlari lozim.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin bolalarda intizomni, diqqatni, sezgirlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Metodik ko‘rsatmalar. Eng epchil, ziyrak o‘quvchilarni nina qilib tayinlash kerak. Nina, ip va tuguncha qilib tayinlangan o‘quvchilar uzoq vaqt xato qilmay yuguraversalar, boshqa o‘yinchi ham o‘yinda faol qatnashtirish maqsadida ularni almashtirish mumkin.

Chavandoz

O‘yinga tayyorgarlik. Har bir sinfdan 10–12 o‘yinchi guruhlar tuziladi. Guruhlar uchun 7–9 m kattalikda to‘rtburchaklar chiziladi. Imkoniyat bo‘lsa, voleybol maydonchasidan foydalanish mumkin. Har bir guruh o‘z navbavtida ikkitadan jamoaga bo‘linadi. Ular o‘zlariga nom qo‘yishadi, faraz qilaylik, «Lochin» va «Zafar» komandalari. «Lochin» komandasi o‘yinchi to‘rtburchakning o‘ng yoki chap tomonida chiziq tashqarisida,

to'rtburchak ichkarisiga qaragan holda yonma-yon saflanadilar. Qur'a tashlash usuli bilan «Zafar» komandasi o'yinchilari to'rtburchak ichiga tushadilar. Ularning vazifasi to'rtburchak ichida erkin harakat qilib yurishdan iborat.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining ishorasi bilan «Lochin» komandasining o'yinchisi bir oyog'ini tizzadan, chap qo'lini esa tirsakdan bukib orqaga qilib, bir oyoqlab to'rtburchak ichiga kiradi. Uning vazifasi bir oyoqda sakrab yurib, qo'li bilan «Zafar» komandasi o'yinchilarini ushlashdir, ya'ni kafti-panjasi bilan begona o'yinchining biror joyiga tegsa bas. Ushlangan «Zafar» komandasi o'yinchisi to'rtburchakdan chiqib belgilangan joyga borib turadi. «Lochin» komandasi o'yinchisining navbatdagi o'yinchini ushlashi 15–20 sekundgacha davom yetishi mumkin. Buning uchun «Lochin» komandasining qolgan o'yinchilari jo'r bo'lib 1 dan 20 gacha ovoz chiqarib sanaydilar. Shu vaqt ichida «Zafar» komandasining nechta o'yinchisi ushlanganligi hisoblanib chiqiladi. Keyingi safar komandalari o'zaro o'rin almashadilar.

Pedagogik ahamiyati. O'yin sezgirlikni, chaqqonlikni va kuchni rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, o'yin maqsadga erishish uchun intilish, o'zining va o'rtoqlarining kuchini ijobiy baholash qobiliyati rivojlantiradi. O'yinning o'ziga xos harakati bir oyoqda yugurish, qarshilik ko'rsatish va kurashishdir. O'yin dam olish bilan komandalarni almashib olib boriladi.

«Izvoshchilar»

O'yinga tayyorgarlik. Bu o'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. O'yin bo'ladigan joy chiziqlar yoki qandaydir buyumlar bilan chegaralab qo'yiladi. O'yinchilar to'rt kishidan bo'lib

guruhlarga bo‘linadilar. Har bir guruhda bir «izvoshchi» bo‘ladi. Qolganlar o‘yinchilar — «ot»lar maydonchani bir tomoniga, ya’ni «otxonaga»ga to‘planadilar. Izvoshchilar boshqa tomonda turadilar.

O‘yinning tavsifi. O‘qituvchi izvoshchilarni otxonaga yuboradi. Ular otlarni uchta-uchtadan izvosh aravaga «qo‘shadilar» va ketma-ket bo‘lib aylana bo‘ylab turadilar. O‘qituvchi «Otlar, marsh!» deb komanda bergandan keyin hamma uch otli izvoshchilar bir maromda yurib aylana boshlaydilar. «Izvoshlar, tarqal!» degan komanda berilishi bilan uchlik otlar har tomonga, izvoshchilar esa maydonchada oldindan belgilab qo‘yilgan joyga yuguradilar. «Izvoshchilar, otlar qo‘shilsin!» degan komanda berilgandan keyin izvoshchilar o‘z otlarini ushlab va otxonaga olib kelish uchun harakat qiladilar. O‘z otlarini eng oldin ushlagan izvoshchilar chaqqon izvoshchi hisoblanadi. Eng oxirida qo‘lga tushgan otlar eng yaxshi otlar qatoriga kiradi.

O‘yin qoidalari. Izvoshchilar otlarni o‘qituvchi komanda bergandan keyingina ushlashi lozim, aks holda, otlar ushlangan hisoblanmaydi.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin bolalarda tezkorlik, harakat reaksiyasi, tez yugurish rivojlantiradi. O‘yinchilar birgalashib harakat qilishga o‘rgatiladilar. O‘yin o‘zini dadil his qilish, jasurlik, o‘zini tuta bilish malakalarini rivojlantirishga yordam beradi. O‘yinning o‘ziga xos harakati tez yugurishdir.

«Juftmi-toq»

O‘yinga tayyorgarlik. O‘yin 2-sinf o‘quvchilariga mo‘ljallangan bo‘lib, bolalarda chamalash, mo‘ljalga olish, topqirlik va dadillik kabi fazilatlarini tarbiyalaydi. Qur’a tashlash yo‘li bilan o‘yinchilar

ikki guruhga ajratiladilar, ular o‘zlari bilan istagancha danak, yong‘oq, pista olishlari mumkin.

O‘yinning tavsifi. O‘yinda bir guruh o‘yinchilari qo‘llariga danak yashiradilar va «juftmi-toq» deyishadi. Ikkinchi guruh o‘yinchilari, o‘ylab, «juft» yoki «toq» deb javob berishlari kerak. Agar ular danaklar sonining juft yoki toqligini topgudek bo‘lsalar, danaklarni o‘zlariga oladilar.

O‘yin qoidalari. 1. Guruhdagi har bir o‘yinchi o‘z raqibining qarshisida 1 m uzoqlikda turadi. 2. Guruhdagi o‘yinchilar bir boshdan navbat bilan «Juft-toq» deyishadi. O‘yin so‘nggida g‘oliblar soni aniqlanadi. 3. Qo‘llarni ushlab ko‘rish man etiladi.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin bolalarda chamalash, aniq mo‘ljallash, topqirlik va farosat kabi sifatlarni tarbiyalaydi. O‘yin epchillik, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. O‘yinni o‘ziga xos harakati yurishdir.

«Chillak»

O‘yinga tayyorgarlik. O‘yin o‘tpoq joyda yoki sport maydonchasida o‘tkaziladi. O‘yin uchun uzunligi 80–100 sm, eni 2–2,5 sm bo‘lgan bir uchi yassilangan tayoq (dasta) va uzunliga 20 sm bo‘lgan tayoqcha — chillak kerak bo‘ladi.

O‘yinda 2 tadan 10 tagacha o‘quvchi qatnashishi mumkin. O‘yinni yakka tartibda yoki guruhlarga bo‘linib o‘ynasa ham bo‘ladi.

O‘yinning tavsifi. Belgilangan chiziqdan 2 m nariga dastani qo‘yiladi. O‘yinchilar chillakni yerda yotgan ana shu dastaning ustiga irg‘itadilar. Chillakni birinchi bo‘lib dastaga tekkizgan o‘yinchi o‘yinni boshlash huquqiga ega bo‘ladi. O‘yin boshlangandan keyin

o'yinchi chillakni dastaning uchiga qo'yib turib yengilgina ko'tarib tashlaydi va chillakni qayta tushib, dastaga tegishi va yana sapchib ko'tarilib, qayta dasta ustiga tushirishi kerak. Chillakning dastaga har bir tegishi uchun bittadan ochko beriladi.

O'yinchi necha ochko to'plasa, u shuncha marta dasta bilan chillakni urib uni to'g'riga otadi. Agar har bir otganda chillak 20–30 metr nariga borib tushsa, 3–4 ochko oladi. Shu tariqa chillakni ulotirish 90–100 metr masofaga yetkazilishi mumkin.

Yutqazgan o'yinchi yoki raqib guruh o'yinchisi ana shu masofaning hammasini nafas olmay yugurib o'tishi lozim. Chopib ketayotganida nafas olsa, o'sha joyda yana dasta bilan chillakni urib, qaytadan chopib o'tiladigan masofa belgilanadi.

O'yin qoidalari. 1. Dasta bilan chillakni yuqoriga irg'itganda chillak dastaga uch martadan kam tegmasligi kerak. 2. Chillakni yerda yotgan dastaga tashlayotganda ishtirokchilar o'yinni boshlash chizig'ini bosib turmasliklari kerak. 3. O'yinchi belgilangan masofani chopib o'tishdan bosh tortsa, u ashula aytib yoki o'ynab berishi yoki she'r o'qishi ham mumkin.

Metodik ko'rsatmalar. Nafas olish yuzasidan tushunmovchilik chiqmasligi uchun yugurayotgan o'yinchi qo'ng'izning ovozigga o'xshagan ovoz chiqarib borishi lozim.

Pedagogik ahamiyati. O'yin birgalikda harakat qilish, epchillik, tezkorlik, chidamlilik kabi sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi.

«Durra»

O'yinga tayyorgarlik. O'yinni boshlang'ich sinf o'quvchilari o'ynaydilar. O'yinchilar doira hosil qilib cho'qqayib o'tiradilar. Bir o'yinchi (boshlovchi) durrani qo'lga o'ragan holda ushlab turadi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi signal berishi bilan o'yinchilar boshlarini tizzaga qo'yib ko'zlarini yumadilar. Shunda durrachi-o'yinchi qo'lidagi durra bilan doira chetida aylanib yurib, durrani bildirmasdan birorta o'yinchining orqa tomoniga qo'yadi va yurishni davom ettiradi. O'yinchilar darrov orqalariga qaraydilar, orqasiga durra qo'yilgan o'quvchi durrani oladi va boshlovchini doira cheti bo'ylab quva boshlaydi. Boshlovchi doirani aylanib kechib quvayotgan o'quvchining joyiga o'tirib olishi kerak. Agar boshlovchi o'tirishga ulgurmasdan quvayotgan o'yinchi durrasi bilan boshlovchini ursa, boshlovchi durrali o'yinchini quvadi. U ham o'zini joyiga o'tarib olishga harakat qiladi. O'tirib ololmasa o'zi boshlovchi bo'lib qoladi. Shu tariqa o'yin qaytadan boshlanadi. O'yinning qachon tugashi belgilanmaydi. O'yinni 3–6 daqiqagacha davom ettirish mumkin.

O'yin qoidalari. 1. O'rinsiz qolgan o'yinchi onaboshi bo'ladi.
2. Durra tutgan o'yinchi onaboshini ushlab olsa o'rinlari bilan almashadilar.

Pedagogik ahamiyati. O'yinda barcha o'yinchilarning diqqat-e'tibori, sezgirligi, topqirligi kabi harakat malakalari tarbiyalanadi. Shu bilan birga chaqqonlik, tezlik, chidamlilik rivojlantiriladi. O'yinni o'ziga xos harakati bo'lib yugurish hisoblanadi.

«Chertki»

O'yinga tayyorgarlik. O'yin bolalarda sezgirlik, diqqat qilish qobiliyatlarini rivojlantiradi. O'yinchilar qur'a tashlab ikki komandaga bo'linadilar. Komandalar bir-birlaridan 8–10 m masofa uzoqlikda qarama-qarshi yuzlangan holda turadilar. Har bir koman-

daning o‘yinboshisi o‘z komandasidagi o‘yinnchilarni qushlar, hayvonlar, o‘simliklar va mevalar nomi bilan ataydi. Qora rangdagi ro‘molcha tayyorlab qo‘yiladi.

O‘yin tavsifi. O‘yin boshlash huquqini olgan o‘yinboshi raqib o‘yinchilardan birining boshini yoki qo‘lini ro‘mol bilan bog‘laydi va o‘z o‘yinchilaridan birini yangi nom bilan chaqiradi. U bilintirmasdan kelib ro‘molni bir necha marta chertadi va o‘z joyga borib turadi. O‘yinboshi bog‘langan ro‘molni yechib oladi, raqib o‘yinchi chertgan o‘yinchini qidira boshlaydi. Agar chertgan o‘yinchini topsa, o‘z komandasiga olib qaytadi, topolmasa shu komandada qoladi. O‘yin komandada 1–2 ta o‘yinchi qolguncha davom etadi. So‘ngra o‘yinboshilar o‘rin almashadilar.

O‘yin qoidalari. 1. Ro‘mol boshni siqmaydigan qilib bog‘lanishi lozim. 2. Har ikkala komanda o‘yinchilarining yangi nomlari sir saqlanishi kerak. 3. Chertayotgan o‘yinchi sekin chertishi kerak.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin yoshlarda diqqat-e’tiborni, sezgirlik qobiliyatlarini tarbiyalaydi. O‘yin chidamlilik, epchillik, tezkorlik, aniq mo‘ljalga olish sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. O‘yinni o‘ziga xos harakati sekin bildirmasdan yurishdir.

«Qidirib top»

O‘yinga tayyorgarlik. O‘yin sport mydonchasida, dam olish bog‘larida o‘tkaziladi. O‘yinda to‘rtta o‘quvchi o‘yinboshi qilib saylanadi.

O‘yinning tavsifi. O‘qituvchi signal bergandan so‘ng to‘rtta o‘quvchi-o‘yinboshi bolalarga orqasini o‘girib ko‘zlarini yumib turgan holda quyidagi so‘zni aytadilar:

Oyog‘ing tagida osh taxta,
Qarasang ko‘zingga qumu, paxta.

Shu so‘zni aytib bo‘lganlaridan so‘ng, qolgan o‘yinchilar har tomonga tarqalib turli joylarga, chuqurlarga, butalarga, daraxtlar, predmetlar orasiga yashirilib oladilar. Shundan so‘ng o‘yimboshilar yashiringan o‘yinchilarni maydon o‘rtasiga topib olib keladilar. Agarda o‘yimboshilar yashiringan o‘yinchilarning bitta yoki ikkita-sini topolmasalar, unda o‘rtaga chiqib «biz yengildik» deb aytadilar.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin bolalarda diqqat-e‘tiborni, sezgirlik qobiliyatlarini tarbiyalaydi.

«Urrib qochdi»

O‘yinga tayyorgarlik. O‘yin yoshlarni chaqqonlikka, tezkorlikka, oyoq va qo‘llarni birday ishlatishga o‘rgatadi. O‘yin uchun bir dona ko‘rpacha va 10 m lik arqon kerak bo‘ladi. Bolalar komandalarga bo‘linadilar. O‘yinchilarning hammasida ro‘moldan qilingan durra bo‘lishi lozim.

O‘yinning tavsifi. Bir kishi maysa yoki chimzor ichiga yotadi. Uning ustiga ko‘rpa yopilib, qo‘liga 10 m lik arqon ushlatib qo‘yiladi. Arqonning bir uchi qo‘riqchining qo‘lida bo‘ladi. Qo‘riqchida (ham hakam yoki o‘yimboshi vazifasini bajaradi) ham durra bo‘ladi. Komandalar navbat bilan yotgan o‘yinchini durra bilan urishga yoki oyoq bilan tepishga harakat qiladilar. Qo‘riqlovchi ularni yaqinlashtirmaslikka harakat qiladi, durra bilan uradi yoki oyog‘i bilan tepadi. U kimni durra bilan ursa yoki oyog‘i bilan tepsa, shu o‘yinchi ko‘rpa ostiga yotqiziladi. Shuning uchun o‘yinchilar yotgan o‘yinchini urib qochishlari, tutqich bermasliklari va belgi-

langan chegaradan chiqib ketishlari kerak. Komanda a'zolaridan biri qo'lga tushsa, komandalar o'rin almashadilar.

O'yin qoidalari. 1. Ko'rpa ostidagi o'yinchi yerga qarab yotadi. 2. Qo'riqchi ham, ko'rpa ostidagi o'yinchi ham arqonni qo'yib yubormasliklari kerak. 3. Yerda yotgan o'yinchi u yoki bu yoqqa siljmaydi. 4. Qo'riqchi faqat o'zining chegarasida yurishi mumkin. 5. O'yinchilarni zarb bilan urish yoki tepishga ruxsat berilmaydi.

Pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarni birday ahil bo'lib harakat qilishga, chaqqonlikka, tezkorlik bilan harakat qilishga o'rgatadi. O'yinni o'ziga xos harakatlari bo'lib aniq urish va yugurish hisoblanadi.

«Bekinmashoq»

O'yinga tayyorgarlik. O'yin bolalarda kuzatuvchanlik, sezgirlik va topqirlik sifatlarini tarbiyalaydi. Bu o'yin uchun butazor yoki uylar bo'lishi kerak. Marrada qoladigan o'yinchi shunday aniqlanadi: bir to'da bolalar baravariga: «Bekinmashoq oshga pichoq, kim oyni ko'rdi?» deya qo'llarini baland ko'taradilar. Qo'llarni ko'tarishda orqada qolgan bola marrada qoladi.

O'yinning tavsifi. O'yinni boshlash navbati aniqlangandan keyin, qolgan bolalar yashirinishga ketadilar. Qolgan o'yinchi yerga yotadi yoki yuzini devorga qilib turib baqiradi:

– Bo'ldimi? Bo'ldimi? – deydi va sanay boshlaydi. «Bir, ikki, uch, to'rt, besh, olti, yetti ketdim. Bo'lsa ham bo'ldi» deb, bola ko'zini ochadi, tevarak-atofni sinchiklab kuzatadi va bolalarni qidira boshlaydi. Birinchi bo'lib topgan o'yincining ismini aytadi:

– Ana, ana, Umidjonni topdim.

Yoki berkingan bolalarni topsa:

– Bekinma, qoch, yuzingni och, to‘xta topdim va hokazo.

O‘yin qoidalari. 1. Yetti deb sanab bo‘lguncha o‘yinchilar yashirinib bo‘lishlari shart. 2. Topilgan bolalar tutilgan hisoblanib marraga olib kelinadi. 3. Qolgan o‘yinchilar bilintirmasdan marraga kelishlari mumkin. 4. Hamma o‘yinchi yig‘ilib bo‘lguncha o‘yin davom etadi, so‘ngra yangi qidiruvchi aniqlanib o‘yin qaytadan boshlanadi.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin bolalarda sezgirlik, diqqat-e’tibor, kuzatuvchilik va topqirlik sifatlarini tarbiyalaydi. O‘yinda chaqqonlik, kuch, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. O‘yinning o‘ziga xos harakati yugurishdir.

«Ko‘rpa yopindi»

O‘yinga tayyorgarlik. Bu o‘yin yoshlarni jasurlik, chaqqonlik va qo‘rqmaslikka o‘rgatadi. O‘yinda har bir komandadan besh kishi qatnashadi. O‘yinchilarning qur‘a tashlash yo‘li bilan himoyada yoki hujumda o‘ynashlari aniqlab olinadi.

Himoyachilardan to‘rt kishi ustlariga ko‘rpa yopinib, yerda bukilgan holda yotishadi, ularning har birining qo‘lida 2 m lik arqonlar uchlari, arqonlarning ikkinchi uchlari eng chaqqon va epchil himoyachi qo‘lida bo‘ladi. O‘rtada turgan himoyachining ikkinchi qo‘lida bir metrlik arqon yoki durra bo‘ladi. Hujumchilar hujumga tayyor bo‘lib turadilar.

O‘yinning tavsifi. Hakamning ko‘rsatmasi bilan o‘yin boshlanadi. Hujumchilar ko‘rpa yopingan o‘yinchilarni urushga harakat qiladilar. Himoyachi esa o‘z sheriklarini hujumchilardan saqlash maqsadida qo‘lidagi arqon bilan ularni urishga, tepishga harakat

qiladi. Lekin ikkinchi qo‘lidagi arqonlarni qo‘yib yubormasdan harakat qilishi kerak.

O‘yin qoidalari. 1. Hakam o‘yinni kuzatib boradi va kimga zarba tegsa o‘yinni to‘xtatib, o‘sha o‘yinchini o‘yindan chiqarib yuboradi, keyin o‘yinni yana davom ettiradi. 2. Hujumchining himoyachiga durrasi, oyog‘i yoki qo‘li tegsa, u o‘yindan chiqqan hisoblanadi. 3. Himoyadagilar ko‘rpani ustilariga yopib, qo‘proq boshlarini himoya qilishlari kerak. 4. Hujumchilar ham tepish, urish huquqiga egadirlar. 5. Qaysi komanda himoyachilari qattiq zarba berishga erishsalar, shu komanda g‘olib deb e‘lon qilinadi.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin bolalarda botirlik, jasurlik, chaqqonlik, qo‘rqmaslikni tarbiyalashga yordam beradi. O‘yin chaqqonlik, tezkorlikni rivojlantiradi. O‘yinning o‘ziga xos harakati yugurish, harakatlarning aniqligi va tezligidir.

«Lanka»

O‘yinga tayyorgarlik. Bu o‘yin uchun qo‘y yoki echki terisidan qirqib olib, tagiga og‘irroq narsa yoki qo‘rg‘oshin yopishtirib yasalgan lanka kerak bo‘ladi.

O‘yinning tavsifi. O‘yinchilar juft-juft bo‘lib yoki guruh-guruh bo‘lib o‘ynashlari mumkin. O‘yinchilar oyoqlarida lankani tepib o‘ynaydilar: 5–10 ta oddiy tepishdan so‘ngra, 5–10 ta sach (lanka tepilayotgan oyoqni yerga qo‘ymasdan), 5–10 lur (tepayotgan oyoqni orqaga qilib tepish) bajarilishi kerak. O‘yinchi bularning hammasini lankani yerga tushirmasdan bajarib bo‘lgandan so‘ng keyingi o‘yin boshlanadi. Agarda o‘yinchi qo‘yilgan vazifani oxirigacha yetkaza olmasa, unda navbat keyingi o‘yinchiga o‘tadi. Berilgan vazifalarni to‘liq va aniq bajaragan o‘yinchilar g‘olib chiqadi.

Bu o‘yin o‘quvchilarda epchillik, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik, sakrovchanlik sifatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

O‘yin qoidalari. 1. Har bir harakat ketma-ket bajariladi. 2. O‘yinda dam olish yoki lankani ilib olish bilan tepishni bajarish man etiladi. 3. Yutqazgan o‘yinchilar esa she‘r yoki ashula aytib berishlari, raqsga tushishlari kerak bo‘ladi.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin bolalarda jasurlik, botirlikni, koordinatsion harakatlanishni tarbiyalaydi. O‘yin sakrovchanlik, chaqqonlik, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

«Danak yashirish»

O‘yinga tayyorgarlik. O‘yin bolalar bilan ayni o‘rik pishgan vaqtda o‘ynalib, o‘rik danaklarini tashlab yubormasdan, ularni yig‘ish kabi odatlarni shakllantiradi. Bu o‘yinni juft-juft yoki guruhlariga bo‘linib o‘ynasa bo‘ladi. O‘yinni birinchi bo‘lib kim boshlashini aniqlash uchun o‘yinchilardan biri qo‘liga bir danakni yashiradi, uni topgan o‘yinchi o‘yinni boshlaydi.

O‘yinning tavsifi. O‘yin galini olgan o‘yinchi qo‘liga siqqanicha danak oladi va shunday deydi: «Chanta-chanta, danaklarim nechta?» O‘yinchilardan har kim o‘z chamasini aytadi. Keyin danak yashirgan bola qo‘lini ochadi va danaklarni sanaydi, kam aytgan ham, ortiq aytgan ham farqini danak bilan to‘laydi.

O‘yin qoidalari. 1. Kim danak sonini to‘g‘ri topgan bo‘lsa, o‘yin galini oladi. 2. Danak yashirilgan kaft atrofficha ko‘rsatiladi va ushlab ko‘rishga ruxsat qilinadi. 3. Danaklar miqdoriga qarab ikkala kaftdan alohida yoki birlashtirilgan holda foydalanish mumkin. 4. Eng ko‘p danak yutgan o‘yinchi g‘olib hisoblanadi.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin bolalarda diqqat-e‘tiborni, topqirlik sifatlarini tarbiyalaydi, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantiradi.

«Oq terakmi, ko‘k terak»

O‘yinning tavsifi. Barcha o‘yinchilar baravar qilib ikki komandaga bo‘linadilar. Har bir komanda o‘z sardorini saylaydi. Har bir komandaning o‘yinchilari bir-birlari bilan mahkam qo‘l ushlab turadilar. Bir komanda o‘yinchilari baravariga «Oq terakmi, ko‘k terak, bizdan sizga kim kerak?» deb raqib komandadan so‘raydi. Ikkinchi komanda a‘zolari «Sizdan bizga Mastura (qarshi komanda o‘yinchilardan birining ismini aytib) kerak!» deydi. Ismi aytilgan o‘yinchi kelib qarshi komanda qatnashchilari hosil qilib turgan «zanjirni» uzishga harakat qiladi. Agar zanjirni uza olsa, shu komanda o‘yinchilaridan birini o‘z komandasiga olib ketadi, uza olmasa, o‘zi shu komandada qoladi. Shu tariqa o‘yin galma-gal almashinib davom etaveradi.

O‘yin qoidalari. 1. Zanjirni faqat chaqirilgan o‘yinchi kelib uzishi kerak. 2. Zanjirni uza olmasa, ikkinchi marta uzishga ruxsat etilmaydi. 3. Zanjir hosil qilishda ro‘molcha, arqon va hokazolardan foydalanish mumkin emas. 4. Chaqirilgan o‘yinchi to‘satdan bir otilib zanjirni uzib o‘tib ketishi uchun qarshi komanda o‘yinchilarining diqqatini chalg‘itadigan harakatlar qilishi mumkin.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin tez yugurishni, diqqatni, sezgirlikni rivojlantirishga yordam beradi. O‘yin bolalarni ahil bo‘lib harakat qilishga, tezda to‘g‘ri yo‘nalishni olishga o‘rgatadi. O‘yinni o‘ziga xos harakati tez yugurish va zanjirni uzishdir.

«Darra»

O'yinga tayyorgarlik. O'yin bolalarda hushyorlik va tezkorlikni tarbiyalaydi. Diametri 15–20 metrli doira chiziladi. Uning ichida diametri 2–3 m bo'lgan yana bitta doira chiziladi. Qur'a tashlab o'yinboshi aniqlanadi. Doiraning o'rtasiga o'yinboshi joylashadi. Uning qo'lida arqon (ip yoki ro'mol) bo'ladi. O'yinchilar katta doira bo'ylab joylashadilar.

O'yinning tavsifi. O'yinboshi doiraning o'rtasida tizzasiga boshini qo'yib uxlaydi. Bitta yoki bir nechta o'yinchi uni turtib uyqudan uyg'otadi. U tezda joyidan turib darra bilan o'yinchilarni bog'lashi kerak. O'yinchilar o'yinboshiga o'zlarini bog'latishga yo'l qo'ymasdan katta doiradan chiqib ketishlari lozim. Agar o'yinboshi o'yinchini bog'lasa, uni kichik doiraga o'tqazib qo'yadi. Endi o'yinchilar bog'langan o'yinchini qutqarishga harakat qiladilar. O'yinboshi esa uni qo'riqlaydi, o'yinboshi yana bironta o'yinchini bog'lasa, uni ham birinchi bog'langanning yoniga o'tqazadi. O'yin bitta ham bog'lanmagan o'yinchi qolmaguncha davom etadi.

O'yin qoidalari. 1. O'yinboshi darrani siltab qattiq urib bog'lamasligi kerak. 2. O'yinboshining katta doiraga kirish man qilinadi. 3. Bog'langanlar tinch, qo'zg'almasdan o'tirishlari shart.

Pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarda hushyorlik, sezgirlik, tezkorlik malakalarini, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik kabi sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi. O'yinning o'ziga xos harakati tez yugurishdir.

«Chavandoz» (yoki «Kichik uloq»)

O'yinga tayyorgarlik. O'yinning bu turi ko'kalamzor maydon-da yoki sport zalida o'tkaziladi. O'yinda faqat o'g'il bolalar ishtirok

etishlari mumkin. Ular kamida to‘rt kishidan tashkil topgan ikki komandaga bo‘linadi. Maydonning bir chetiga 1,5 m doira chiziladi. Bu doira marra deb atalib, «uloqni» tashlash uchun belgilanadi. O‘yin uchun qo‘y yoki echki terisidan bo‘yiga 40 sm, eniga 15–20 sm bo‘lgan bolishcha — «uloq» tikiladi. Teri topilmaganda matodan yoki eski ko‘rpachadan yasasa ham bo‘ladi.

O‘yinning tavsifi. O‘yinni boshlashdan oldin jamoalar maydon chetida saflanib turadilar, hakam yoki o‘qituvchining hushtagi chalinishi bilan «uloq» maydon o‘rtasiga tashlanadi. O‘yinchilar kelishib, bir-birlarini orqalariga opichib olishadi va maydonga qarab «uloq»ni olish uchun yuguradilar. Haqiqiy kurash-tortishuv maydonda bo‘lib, qaysi bir «chavandoz» birinchi bo‘lib «uloq»ni marraga, ya‘ni doirachaga olib kelib tashlasa o‘sha jamoa g‘olib deb hisoblanadi. O‘yin shu tariqa davom etadi. O‘yin tugallanganidan so‘ng o‘yinchilar ichida ildam, chaqqon va kuchli «chavandoz»lar aniqlanib, g‘oliblar rag‘batlantiruvchi mukofotlar bilan taqdirlanishi lozim.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin bolalarda sezgirlik, tez harakat qilish, chaqqonlik, kuchni rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, o‘yinda harakatlarning o‘zaro mutanosibliigi, har bir o‘yin qatnashchisining komanda oldiga qo‘yilgan vazifani bajarish hissiyatini rivojlantiradi. O‘yindagi o‘ziga xos harakatlar tez yugurish va uloqni tezda olishdir.

«Karvon»

O‘yinga tayyorgarlik. O‘yin bolalarning og‘zaki nutqi, topqirligi, diqqati, tezkorligi va chaqqonlik kabi sifatlarini rivojlantiradi. O‘yin shartiga ko‘ra, o‘yinboshi, ya‘ni «karvonboshi» hamda «qaroqchi» belgilanadi. Diametri 15 m bo‘lgan doira chiziladi.

O‘yinning tavsifi. O‘yinchilar bir qatorga turib, oldinda turgan o‘yinchining belidan qo‘l bilan ushlaydilar. Ular doira bo‘ylab keng qadamlar bilan yugurib, tuya kabi harakatlanishi kerak. O‘yinchilardan biri doiraning bir chetiga joylashib olib, yo‘ldan o‘tayotgan karvonni talab «qaroqchilik» qiladi.

Qaroqchi so‘raydi:

- Karvon qayoqqa borayapti?
- Hindistonga, ey hurmatli zot, – deb javob berdi karvonboshi.
- Sizlar, do‘stlar uchun nima olib kelasizlar? – deydi qaroqchi.
- Buyuring, oliy hazratlari, – deydi karvonboshi.

Qaroqchi 5–8 ta buyumning nomini aytadi.

Karvon olg‘a qarab ketadi. Doira bo‘ylab aylanib kelgan karvon yana qaroqchining oldidan o‘tadi. Qaroqchi karvonboshidan yana so‘raydi: «Sen menga nima olib kelishing kerak edi?» Qaroqchi qanday buyumlar aytgan bo‘lsa, karvonboshi ularning hammasini takrorlashi kerak. Agar biror narsani esidan chiqargan bo‘lsa, qaroqchi butun karvonni asirga oladi va navbat bilan biron narsa olib kelishga majburlaydi.

Mabodo karvonboshi hech narsani esidan chiqarmasdan qaroqchi aytganlarini takrorlasa, unda qaroqchi so‘raydi: «Qani mening buyumlarim?». Karvonboshi o‘yinchilardan birini ko‘rsatib «Navbatdagi sandiqda», deydi. Ko‘rsatilgan o‘yinchi esa «Amudaryoni kechib o‘tayotganimizda sizning buyurtmangizni yo‘qotdik» deyishi bilan karvon tarqalib qochadi. Qaroqchi ulardan birini tutishi kerak.

O‘yin qoidalari. 1. Har bir buyurtma ravon, chiroyli talaffuz etilishi lozim. 2. Qaroqchi o‘yinchilarni faqat doira ichida ushlashi mumkin. 3. O‘yinchilar doira ichidan tez chiqib ketib qaroqchiga tutqich bermasalar, karvon qutqarilgan hisoblanadi.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin bolalarda topqirlik, nutqning ravon bo‘lishi, diqqat-e‘tiborni tarbiyalashga yordam beradi. O‘yin chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik, kuchni rivojlantiradi. O‘yinning o‘ziga xos harakati tez yugurish va chap berishdir.

«Tapur-tupur qaldirg‘och»

O‘yinga tayyorgarlik. O‘yin bolalarda sezgirlik, idrok qilish, eshitish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Bo‘yi 8 metr, eni 6 metr bo‘lgan to‘rtburchak chiziladi. Qora rangdagi ro‘mol tayyorlanadi. O‘yinboshi va o‘yinni birinchi bo‘lib boshlovchi qur‘a tashlash yo‘li bilan belgilanadi. O‘yinchilar shu to‘rtburchak ichida joylashadilar.

O‘yinning tavsifi. O‘yinboshi bolani bog‘lar ekan deydi:

– Oyog‘ing tagida taxta, qarasang ko‘zingga qumu paxta.

O‘yinchining peshanasiga chertilayotganda o‘yinboshi shunday deydi:

– Oq ekan, sho‘r ekan, oppog‘i shu ekan, chert peshanasiga, so‘ngra borib joyingga tur!

Ko‘zi bog‘langan o‘yinchi chertib ketgan o‘yinchi qidira-yotganda, bolalar baravar qo‘llarini (yerga, taxtaga, tizzasiga) urgan holda jo‘r bo‘lib aytadilar:

– Tapur-tupur qaldirg‘och, tanlaganingni olib qoch!

– Bu yoqqa kel kelaqol.

– Dovdiraysan har qachon,
Chertgan kimdir bilmaysan,
Ajab bo‘pti, xo‘p bo‘pti
Ko‘zingni och kim chertdi?

- Topolmading sen shu yerda qolgin!
- Tapir-tupur qaldirg'och,
Eshigingni tezroq och.
Mehmoning kutib ol!

Ko'zi bog'langan o'yinchi atrofdagilarni tutishga harakat qiladi. Bolalar esa «Men bu yerdaman» deb, qo'llari bilan uni turtib ketadilar. U bolalarning oldiga kelib: «O'tdimi? Duk-duk!» deb o'yinchilarni ushlashga harakat qiladi. Ushlangan bolaning ko'zi bog'lanadi, endi qidirish navbati unga o'tadi.

O'yin 2–4-sinf o'quvchilarida zo'r qiziqish uyg'otadi.

O'yin qoidalari. 1. Chertgandan so'ng, yuqoridagi so'zlar aytilishi shart. 2. So'zlar aytilishi tugashi bilan ko'zi bog'langan o'yinchi qolgan o'yinchilarni qo'llari bilan tutishga haqlidir. 3. Ko'zi bog'langan o'yinchining qo'li tegishi bilan o'yinchi tutilgan hisoblanib, u bilan o'rin almashadi. 4. O'yinchilar to'rtburchak ichida doimo harakatda bo'lib, undan chiqib ketishlari man qilinadi.

Pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarda sezgirlik, idrok qilish, eshitish va qabul qilish, chidamlilik, kuch, tezkorlik, qayishqoqlikni rivojlantirishga yordam beradi. O'yinni o'ziga xos harakati sekin va aniq yurishdir.

«Mehmonmisiz»

O'yinga tayyorgarlik. O'yinda asosan qiz bolalar ishtirok etadilar. O'yin ikki kishi yoki guruh-guruh bo'lib o'ynaladi. O'yin she'riy yo'l bilan aytilganligi uchun boshlash navbati qur'a tashlab aniqlab olinadi.

O'yinning tavsifi. O'yin shartiga ko'ra, o'yinchilardan bittasi ikkala qo'lining kaftlarini ochgan holda sherigiga tomon uzatib turadi.

Ikkinchisi o‘yinchi esa:

Juba-Juba,

Ana to‘da.

Tongda lola,

Bir qiz bola.

Ko‘chaga chiqing,

Bir qiz kelyapti.

Sochi mayda,

Qo‘li belida.

Voy qo‘lim-ey,

Voy belim-ey.

Osmonimiz, jonimiz,

Bugun bizga mehmonmisiz?

deb tugatishi zahoti chaqqonlik bilan dugonasining kaftiga o‘z kaftlarini urib qochadi. Shunda dugonasi uning qo‘lini tuta olsa yoki belgilangan marragacha quvgab o‘rtog‘iga yeta olsa, o‘yin galini oladi, endi she’rni u aytadi. O‘yin 5–6 marta takrorlanadi. Chaqqon, tutqich bermas o‘yinchi go‘lib deb topiladi.

O‘yin qoidalari. 1. Kaftlarga sekin uradilar, she’rni ravon, dona-dona qilib aytadilar. 2. Quvganda o‘yinchining qo‘li raqib o‘yinchiga tegsa tutilgan hisoblanadi.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin sezgirlik, nutqni o‘stirish, chaqqonlik, tezkorlik, kuchni tarbiyalashga yordam beradi. O‘yinning o‘ziga xos harakati yugurish, sezgirlik, harakat reaksiyasidir.

«Chaqqonlar va merganlar»

O‘yinga tayyorgarlik. O‘yin voleybol yoki basketbol maydonchasida o‘tkaziladi. O‘yinchilar teng ikki komandaga bo‘linib, bir-birlariga 16 metr uzoqlikda yuzma-yuz qarab turadilar. Ularning o‘rtasiga 2 m diametrli doira chiziladi. Har bir komandadan bittadan eng chaqqon o‘yinchi tanlanib, doira markaziga turadilar. Komandalarda bittadan to‘p bo‘ladi.

O‘yin tavsifi. O‘qituvchining signalidan so‘ng ikkala komandaning o‘yinchilari doira o‘rtasida turgan o‘yinchilarni to‘p bilan ura boshlaydilar, doira ichidagi o‘yinchilar to‘pga chap berib, o‘zlariga tekkizmaslikka harakat qiladilar. To‘p tekkan o‘yinchi urgan o‘yinchi bilan o‘rin almashadi va o‘yin shu tariqa davom etadi. Merganlar 1 ball bilan taqdirlanadi. Ko‘proq ochko to‘plagan komanda g‘olib hisoblanadi.

O‘yin qoidalari. 1. Oraliq masofa o‘qituvchi tomonidan o‘zgartirilishi mumkin. 2. To‘pni tik turgan, cho‘kkallagan holatda otish mumkin. 3. To‘p tekkandan so‘ng o‘yinchilar o‘rin bilan almashadilar.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin ephillik, chaqqonlik, tezkorlik, sezgirlik, jasurlik, chidamlilikni tarbiyalashga yordam beradi. O‘yinning o‘ziga xos harakatlari yugurish, chap berish, aniq nishonga otishdir.

«Aniq nishonga tushirish»

O‘yinga tayyorgarlik. O‘yinchilar teng qilib, 2–3 komandaga bo‘linadilar. Komanda qatnashchilari avtomobil pokrishkalaridan yig‘ilgan minora oldida 3–4 m masofa narida belgilab qo‘yilgan joyda qator bo‘lib turadilar.

O‘yin tavsifi. O‘yinchilarning yoshi va jismoniy tayyorgarligini hisobga olib, avtomobil pokrishkalari bilan ular orasidagi masofa 2–5 m gacha bo‘lishi mumkin. Har bir o‘yinchining qo‘lida bittadan kichik to‘p bo‘ladi (voleybol to‘pi yoki qum to‘ldirilgan xaltacha).

O'qituvchining buyrug'i bilan o'yinchilar navbati bilan to'pni minorani ichiga tashlaydilar. Vazifani aniq bajargan o'yinchi, chetga chiqib turadi, to'pni minoraga tushira olmagan o'yinchi esa to'pni olib o'zini qatoriga qayta tashlash uchun borib turadi. Hamma to'plarni minoraning ichiga birinchi bo'lib tashlagan komanda o'yinchilari o'yinda g'olib bo'ladilar.

Pedagogik ahamiyati. O'yin ko'ptokni otish va ilib olishi malakalarni mustahkamlaydi va takomillashtiradi. O'yin bolalarning diqqati, merganligini rivojlantiradi. Kuch, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilikni takomillashtiradi.

«Quyonglar polizda»

O'yinga tayyorgarlik. Polda yoki yerda avtomobil pokrishkalaridan doira — «poliz» hosil qilinadi. Doiraning diametri 4–5 m bo'ladi. Hamma o'yinchilar — «quyonglar» doiraning tashqarisida turadilar, o'yinboshi — «qorovul» esa doiraning ichida turadi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin quyonglar pokrishkalar ustidan sakrab-sakrab polizga tushadilar va orqaga qaytib chiqadilar. Qorovul doira ichida turib, iloji boricha ko'proq quyongni ushlashga harakat qiladi. Bir necha daqiqadan keyin o'yin to'xtatiladi, qo'lga tushganlarga «Qo'llaringizni yuqoriga ko'taringlar!» deb buyruq beriladi. O'qituvchi ularni sanab chiqadi va faol qatnashgan o'yinchilardan yangi o'yinboshi tayinlaydi. O'yin shu tariqa qaytadan davom etadi.

Pedagogik ahamiyati. O'yin diqqat, jasorat, zehning o'tkir-ligini tarbiyalashga yordam beradi. O'yin tezlik, epchilik, kuch, chidamlilik, sakrovchanlikni rivojlantiradi. O'yindagi asosiy harakat chap berib yugurish hisoblanadi.

«Insiz quyon»

O‘yinga tayyorgarlik. Har bir o‘yinchi — «quyon»ning qo‘lida bittadan basketbol to‘pi bo‘ladi. Zalning yoki maydonchanning bir tomonida quyonchalarni sonidan 2–3 ta kam bo‘lgan avtomobil pokrishkalari qo‘yib chiqiladi.

O‘yinni tavsifi. O‘qituvchining signali bo‘yicha zal yoki maydonchanning ikkinchi yarmida barcha o‘yin qatnashchilari topshiriq bo‘yicha to‘pni olib yurishni bajaradilar: 1. To‘pni turgan joyda olib yurish (navbat bilan o‘ng va chap qo‘lda bajariladi). 2. Turgan joyda yerga urilib qaytgan to‘pning balandligini o‘zgartirib olib yurish (cho‘qqayib o‘tirgan holatda). 3. To‘pni doira bo‘ylab olib yurish, bunda o‘yinchi turgan joyida aylanishni bajaradi. 4. O‘yinchi to‘pni bitta nuqtada aylana bo‘ylab harakat qilib olib yuradi. 5. To‘pning yo‘nalishini o‘zgartirib, ustunchalarni aylanib o‘tish bilan olib yurish.

O‘qituvchi o‘yinchilar birorta vazifani bajarish vaqtida hushtak chalishi bilan quyonchalar to‘pni olib yurish bilan inni egallaydilar yoki unga turib olishlari kerak. Kimda-kim inga tura olmasa yoki yeta olmasa, u jarima ochko oladi. Agarda kim to‘pni olib yurish qoidasini buzgan (ikki qo‘l bilan olib yursa, yugurib ketsa) o‘yinchilarga ham jarima ochko beriladi. O‘qituvchining buyrug‘i bilan quyonchalar yana polizda o‘ynashga qaytadilar (vazifa bo‘yicha to‘pni olib yurishni bajaradilar). O‘yin bir necha marta takrorlanadi. Eng kam jarima ochko olgan o‘yinchilar o‘yinda g‘olib chiqqan bo‘ladi. Bu o‘yinni ko‘ptoksiz ham, ya‘ni maydonchada har xil umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish bilan o‘ynash ham mumkin.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin diqqatni, jasoratni tarbiyalashga yordam beradi. Kuch, tezkorlik, chidamlilik, koordinatsion harakatni rivojlantiradi. O‘yinning asosiy harakati to‘pni olib yurish va yo‘nalishini o‘zgartirib yurish hisoblanadi.

«Arqon tortish»

O‘yinga tayyorgarlik. Har bir komandaning orqasida to‘p osib qo‘yilgan bo‘ladi. O‘yinchilar ikki komandaga teng qilib bo‘linadi. Polga arqon qo‘yilgan bo‘ladi.

O‘yin tavsifi. O‘qituvchining buyrug‘idan keyin arqonni olib o‘zlariga tortib, osib qo‘yilgan to‘p boshlariga tegishiga harakat qiladilar. Vazifani birinchi bo‘lib bajargan komanda yutgan hisoblanadi.

«Echki bolalar»

O‘yin tavsifi. O‘yinda 8–10 ta o‘yinchi qatnashadi. Ulardan biri ona echki bo‘ladi. Echki bolalari qo‘l ushlab aylana shaklida turadilar. Ona echki o‘rtada ovqat pishiradi. Bitta echki bolasi kelib «ovqat pisharamiz» deb so‘raydi. Onasi «yo‘q birpas o‘ynab tur» deydi. Birozdan so‘ng ikkinchi echki bolasi keladi. Onasi unga «Ovqat pishdi, bor idishlarni yuvib kel» deydi. Shunda echki bola idishlarni sindirib qo‘yadi. «Idishlar sindi» deb hamma bolalar baqiradi. Ona echki bolalarni quvib ketadi. Qaysi birini ushlab olsa, o‘sha ona echki bo‘ladi. O‘yin qaytadan boshlanadi.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin bolalarning diqqat qilish, sezgirlik malakalarini tarbiyalaydi. O‘yin bolalarda chaqqonlik, tezlik, chidamlilik, koordinatsion harakatlarni rivojlantiradi. O‘yinning asosiy harakati yugurish hisoblanadi.

«Jambil»

O‘yinning tavsifi. Bu o‘yinda o‘quvchilar 2 guruhga bo‘linadilar. Har bir guruhda 5–6 tadan o‘yinchi bo‘ladi. 1-guruh o‘yinchilari belgilangan uzoqlikdan to‘pni katakchalar ichi (jambil)ga taxlangan toshchalarga otishadi. Katakchalar ichida 4 tadan toshchalar ustma-ust taxlangan bo‘ladi.

Agar to‘p dumalatilganda katak ichidagi toshlarga tegib toshlar ag‘anasa, 2-guruh o‘yinchilaridan bir o‘yinchi jambil atrofini to‘p bilan qo‘riqlaydi. 1-guruh o‘yinchilari toshlarni kataklarga qo‘yish uchun jambilga yaqinlashganda, qo‘riqlovchi uni koptok bilan ursa, bu o‘yinchi o‘yindan chiqadi. Agar 1-guruh o‘yinchilari toshlarni kataklarga aniq qo‘yib chiqsalar, bu guruh yutadi. Agar qo‘yolmasalar yutqazadilar. So‘ngra guruhlar o‘rin almashadilar. O‘yin shu tarzda davom etadi.

Pedagogik ahamiyati. O‘yin nishonga uloqtirish, to‘pni otish va mustaqil harakat qilish malakalarini rivojlantiradi. O‘yinning asosiy harakati koptokchalar ichidagi toshlarni aniq nishonga olish hisoblanadi.

«To‘ptosh»

O‘yinning tavsifi. Bu o‘yinda 3 dan ortiq bolalar (7–10 tagacha) qatnashadilar. Ular avval har xil kattalikdagi toshlarni yig‘ib, yerga aylana chizib o‘rtasiga toshlarni ustma-ust qo‘yib chiqadilar, eng ustiga kichkina tosh qo‘yadilar va o‘zlariga bittadan yapaloq tosh oladilar. 5–6 mert uzoqlikda chiziq tortib, shu yerdan navbat bilan o‘zlaridagi yapaloq toshlarni terilgan toshchalar (to‘ptosh)ga uloqtirib, toshlarni tarqatishga harakat qiladilar. O‘yin

davomida bolalar toshlarni uloqtirganda, to'ptosh har tomonga tarqalib, eng ustidagi kichkina tosh qancha uzoqlikka ketgan bo'lsa, shu masofa oyoq bilan o'lchanadi va kimniki uzoqroqqa ketgan bo'lsa, o'sha o'yinchi ko'p ochko oladi. Shu tariqa birin-ketin omadi yurishmaganlar o'yindan chiqariladi. G'olib chiqqan bola o'yinni yangidan boshlaydi. Bu o'yinni bolalar istaganlaricha uzoq o'ynashlari mumkin.

Pedagogik ahamiyati. O'yin bolalarda ustma-ust qo'yilgan toshlarni aniq mo'ljalga olish, sezgirlikni rivojlantiradi. O'yin o'yinchilarning shaxsiy qiziqishini va o'rtoqlarining kuchini ijobiy baholashni tarbiyalashga yordam beradi. O'yinning o'ziga xos harakati yapaloq toshni nishonga aniq uloqtirish hisoblanadi.

«Oshiq»

O'yinga tayyorgarlik. Bu o'yin sport zali yoki maydonchada o'tkazilishi mumkin. O'yin boshlanishidan oldin dastro'molchaga bironta tennis koptogidan kattaroq oshiq, tosh va shu kabi narsa tugiladi. Uni maydonga uloqtirishdan oldin g'olibga atalgan sovrin e'lon qilinadi.

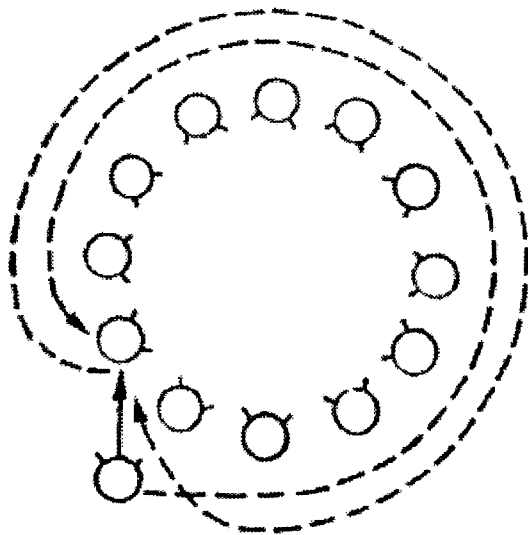
O'yinning tavsifi. Boshlovchi maydon yoki zalning bir chekkasida saflanib turgan o'yinchilarga tugunchani ko'rsatib uloqtiradi. O'yin ishtirokchilari otilgan narsani qanday bo'lmasin, boshlovchining qo'liga olib kelib berishlari shart. O'yin qatnashchilari buyumni olib ketayotgan o'yinchidan uni tortib olishga harakat qiladilar.

Pedagogik ahamiyati. Bu o'yin bolalarda diqqat-e'tiborni, sezgirlik va uloqtirish malakalarini tarbiyalaydi. O'yin bolalarning to'g'ri koordinatsiyasi, harakat tezligi va aniq nishonga uloqtirish

malakalarini rivojlantiradi. O‘yinning o‘ziga xos harakati yapaloq toshni nishonga otishdir.

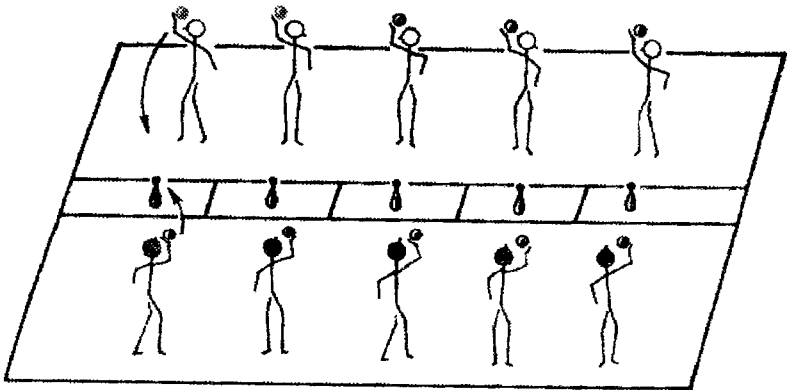
«Bo‘sh o‘rin»

Boshqaruvchi o‘yinchidan boshqa hamma o‘yinchilar bir-biridan bir qadam oraliqda aylana hosil qilib turadilar. Boshqaruvchi aylana atrofida yura turib o‘yinchilardan birini asta turtadi va bir tomonga qarab yuguradi. Qo‘l tekkan o‘yinchi esa qarama-qarshi tomonga yugurib tezroq o‘z o‘rnini, ya’ni bo‘sh turgan joyni egallab olishga harakat qiladi. Aylana atrofida yugurib kelib, bo‘sh joyni birinchi egallab olgan o‘yinchi o‘sha yerda qoladi. Yetib kela olmagan o‘yinchi boshqaruvchi bo‘lib qoladi. O‘yin shu tariqa davom ettiriladi. Yugurishni bir oyoqda sakrash bilan ham almashtirish mumkin.



«Mergan»

O'quvchilar ikki komandaga bo'linib, yuzlari bilan bir-birlariga qaragan holda safga turadilar. O'rtaga har bir komandadan 6–8 m narida bulava qo'yilgan bo'ladi. Signal berilishi bilan har qaysi qatordagi bolalar galma-galdan to'pni bulavaga otib uni urib yiqitishga harakat qiladilar. Qaysi komanda ko'proq bulavani urib tushirgan bo'lsa, o'sha komanda g'olib hisoblanadi.



«Kes-kes»

Bu o'yin boshlang'ich sinf o'quvchilariga mo'ljallangan. Diametri 4 qadamdan iborat doira chiziladi. Boshlovchilik uchun chaqqon o'quvchi tanlanadi. Boshlovchi doira ichida, qolgan o'quvchilar doira tashqarisida turadilar. O'qituvchi «Boshla» deyishi bilan o'yinchilar doirani kesib o'ta boshlaydilar.

O'yinchilar har tomonga «kes-kes» deb yugurib o'tadilar. Boshlovchi o'yinchilarga qo'l tekkizadi. Qo'l tekkan o'yinchi o'yindan chiqib turadi. O'yin 2–3 daqiqa davom etadi. O'qituvchi o'yinni to'xtatib, nechta o'quvchi o'yindan chiqqanini aniqlaydi.

«Qo‘riqchi»

O‘yin uchun diametri sakkiz qadam keladigan doira chiziladi. Latta yoki jundan dumaloq shaklda qo‘lga sig‘adigan qilib kichik koptokcha tikiladi. Uncha katta bo‘lmagan sakkizta yassi tosh tanlanadi, tosh bo‘lmasa keglidan foydalansa ham bo‘ladi. Yassi toshlar doira o‘rtasiga (to‘rttadan) tashlab qo‘yiladi. O‘yinda ishtirok etuvchi qizlar doira ichida ashula aytib aylanib yuradilar.

Qo‘riqchi shunday deydi:

Omon yor aylasangchi-yo, omon yor,
Belingni boylasangchi-yo, omon yor,
Dadang ishdan kelsachi-yo, omon yor,
Ko‘k choyni damlasangchi-yo, omon yor.

Ashula tugashi bilan doira ichidagilar chiqib ketishlari kerak. Ikki o‘quvchi tezlik bilan toshlarni terib ikki yerga tikishga harakat qiladilar. Toshni birinchi tikkan o‘quvchi tezlik bilan doiradan chiqib ketadi. Doira ichida qolgan o‘yinchi qolgan toshlarni tikib, ularni himoya qilishga qoladi. Doira tashqarisida qolgan o‘yinchilar toshni kichik koptokcha bilan urib yiqitishga harakat qiladilar. Ular buni tez bajarsalar, yutgan hisoblanadilar. Yutqazgan o‘yinchi ashula aytib yoki o‘yinga tushib beradi. Doira ichidagi toshlarning hammasi urib yiqitilgach, o‘yin yana yangidan boshlanadi.

«Podachi»

Bu o‘yin uchun diametri to‘rt qadam keladigan doira chiziladi. Doirada uchta o‘yinchi qo‘lida chim xokkeyi tayog‘iga o‘xshab yaasalgan tayoqlar bilan turadilar. Doira tashqarisida hujumchilar

ham uch joyda turadilar. Doiraning oʻrtasida yogʻochdan yasalgan, balandligi 5–6 sm keladigan nishonlar doiraning markaziga oʻraligʻi 10–15 sm qilib turgʻazib qoʻyiladi. Doiradan 1 metr tashqarida hujumchilar toʻpni bir-birlariga tez oshira turib, doira ichidagi himoyachilarni chalgʻitib, qulay fursatni topib doira oʻrtasidagi nishonlarni birin-ketin urib yiqitishga kirishadilar.

Himoyachilar doiradan chiqib ketmasliklari kerak. Himoyadagi oʻyinchilarning tayogʻi hujumchilar tayogʻiga tegib ketsa, himoyachi doira chizigʻidan tashqariga chiqib ketsa jarima belgilanadi.

Hujumdagi oʻyinchilarning tayogʻi yuqori koʻtarilishi bilan oʻyin boshlandi deb hisoblanadi. Himoyachilar doira chizigʻiga koptokni qoʻyib zarb bilan uni tashqariga uzoqroqqa urib chiqaradilar. Koʻp marta xavfli harakat qilgan oʻyinchi oʻyindan chiqib turadi. Oʻyinda komandalarning qaysi biri nishonlarni tez vaqt ichida koptok bilan urib yiqitsa, shu komanda gʻolib deb hisoblanadi. Oʻyinchilarning roziligi bilan oʻrinlar almashtirilib, oʻyinni davom ettirish mumkin.

«Podsho va vazir»

Bunda toʻrtta kichik qogʻozga «podsho», «vazir», «askar», «oʻgʻri» deb yoziladi. Buklab yerga sochib yuboriladi. Toʻrtta oʻyinchi bittadan qogʻoz oladi. Har qaysi oʻyinchi oʻziga nima tushganini boshqalarga sezdirmay oʻqiydi. «Podsho» yozuvi tushgan oʻyinchi «Vazir oʻgʻrini topsin» deb buyruq beradi. Vazir oʻgʻrini topsa, askar oʻgʻriga jazo beradi. Agar topmasa, oʻgʻri oladigan jazoni vazir oladi. Shu tariqa oʻyin davom etaveradi.

«Do‘ppi yashirar»

O‘yinchilar 2 guruhga bo‘linib, har bir guruhda 4–5 tadan o‘yinchi qatnashadi. Guruhlar 1,5–2 metr masofada bir-birlariga qarama-qarshi o‘tirishadi. Ikkala guruhda ham bittadan do‘ppi bo‘ladi. Qaysi guruh o‘yinni boshlashi qur’a tashlab aniqlanadi. O‘yinchilardan biri 2-guruhga ko‘rsatmay do‘ppini yashiradi. «Bo‘ladi» deganidan so‘ng hamma qo‘lini qovishtirib o‘tiradi. 2-guruh o‘yinchilaridan birortasi do‘ppini kim yashirganligini ko‘rsatadi. Agar to‘g‘ri topsa, guruhga bir ochko beriladi. Topa olmasa, o‘sha guruh yutqazgan hisoblanadi. Bu o‘yin navbatma-navbat davom ettiriladi va oxirida yutuqlar hisoblanib, g‘olib guruh aniqlanadi.

«Buta soldi»

Bu o‘yinni qizlar o‘ynashadi. Qizlar aylana bo‘lib o‘tirishadi. Ulardan biri qo‘liga ro‘mol olib, o‘tirganlarning orqalariga o‘tadi. Aylana bo‘ylab yurib, bitta qizning orqasiga sezdirmay ro‘molni tashlab o‘tib ketadi. Agar qaytib kelguncha u buni sezmasa, uni ro‘moli bilan uradi. Agarda sezib qolsa, ro‘molni olib, qizlarni aylantirib, uning o‘zini quvadi. Yetib olsa uradi, yeta olmasa uning o‘rniga kelib o‘tiradi. Ro‘molni olgan o‘yinchi o‘yinni davom ettiradi.

«Besh tosh»

Bu o‘yinni odatda qizlar o‘ynaydilar. Har bir o‘yinchida besh-tadan yapaloq tosh bo‘lishi kerak. O‘yinchilar toshlar yordamida jonglyorlikning turli usullarini namoyish etadilar.

O'yin quydagi tarzda o'tadi:

1. Toshlarini yerga bir-biriga tegmaydigan qilib tashlaymiz va bitta toshni yuqoriga otib, qolgan toshlarni bittalab yerdan terib olamiz (4 martada to'rtta tosh).

2. Yana toshlarni yerga tashlaymiz, bu safar ham bitta toshni yuqoriga otamiz, faqat har otishda ikkitadan toshni terib olamiz.

3. Yana toshlarni yerga tashlaymiz, bitta toshni yuqoriga otib, uchta toshni terib olamiz.

4. Toshlarni yerga tashlaymiz, bitta toshni yuqoriga otamiz, qolgan to'rtta toshni terib olamiz.

5. Toshlarni yerga tashlaymiz, bitta toshni qo'lga olib, yerdagi yana bitta toshni ko'tarib olamiz. Uchinchi toshni olayotganimizda, bitta toshni narigi qo'limizga o'tkazamiz, yerda qolgan yana ikkita toshni ham shu taxlitda olib, toshlarning hammasini chap qo'limizga olamiz.

6. Toshlarni yerga tashlaymiz. Bitta toshni qo'limizga olib, yuqoriga otamiz va yerdan bitta tosh olib, otilgan toshni ilib olamiz. Uchtasini ilib olayotganda qo'limizdagi bitta toshni tushirib yuboramiz. Toshni necha marta tushirish kerak bo'lsa, tushirib yana ilib olamiz.

7. 4-banddagi jarayonni yana qaytaramiz.

8. Toshlarni yerga tashlab ikkita barmog'imizni (chap qo'lda) dumaloq shaklda qilamizda, bitta toshni olib, qolgan to'rtta dumaloqqa kiritamiz. Hamma toshni kiritib bo'lgach dumaloqqa kirgan toshlarni ilib olamiz.

Beshtala toshni o'ng kaftimizga qo'yib, toshlarni yuqoriga otamiz va o'ng qo'limizning ustiga toshlarni tushiramiz. Nechta tosh tushsa, shuncha yutuq (ochko) hisoblanadi.

«Quloq-chakka»

Bu o'yinda 4–5 bola qatnashadi. O'yinchilar kuchda teng bo'lishlari kerak. O'yinni kim boshlashi aniqlab olinadi. Bu o'yinchi tik turgan holda o'ng qo'lini o'ng chakkasiga, chap qo'lini esa o'ng qo'ltig'iga kafti ko'rinadigan qilib qo'yadi va o'yinchilarga qaramay turadi. Qolgan o'yinchilar bir vaqtda uning oldiga kelishadi va ulardan bittasi shu o'yinchining kaftiga kafti bilan uradi hamda hamma o'yinchilar bosh barmog'larini ko'rsatib turadilar. Bu ishora «men urdim» degan ma'noni bildiradi. Agar u urgan o'yinchini topsa, o'sha o'yinchi bilan o'rin almashadilar. O'yin shu tariqa davom ettiriladi. Qaysi o'yinchi ko'p chakkasini ushlab turgan bo'lsa, o'sha o'yinchi yutqazgan hisoblanadi. O'yinchi chakkasini ushlab turgan vaqtda o'yinchilarga qaramasligi shart.

«Quvlashmashoq»

Maydon chiziq bilan chegaralanib chiqiladi. Bitta onaboshi — quvlovchi tayinlanadi. Boshqa o'yinchilar uning atrofida doira hosil qilib turadilar.

Quvlovchi «Bir, ikki, uch» deydi. Hamma bolalar har tomonga yugurib ketadilar. Quvlovchi ularni tutishga harakat qiladi. O'yinchilar xavf tug'ilgan paytda o'tirib olishlari mumkin, o'tirib olganlarni quvlovchi tutmaydi. Quvlovchi tutib olgan bola onaboshi bo'ladi. O'yinni istagancha vaqt davom ettirish mumkin.

Bu o'yinning «Sakrash bilan quvlashmashoq» variantini ham o'ynash mumkin. Bu o'yin ham yuqorida ta'riflangandek o'ynaladi, faqat farqi — bir oyoqda sakrab yrugan o'yinchi tutilmaydi.

«Ko‘zboylog‘ich»

O‘yinchilar doira qurib o‘tiradilar. Ulardan biri onaboshi qilib tayinlanadi, u davraning tashqarisida turadi.

Bolalar ko‘zlarini yumib o‘tiradilar, onaboshi esa doira atrofida aylanib yurib, sekingina bir bolalarning orqasida to‘xtaydi. Onaboshining yurishiga bolalar quloq solib o‘tiradilar. Orqasiga onaboshi kelib to‘xtaganini payqagan o‘quvchi qo‘lini ko‘tarishi va buni o‘qituvchiga aytishi kerak. Agar bola to‘g‘ri topsa onaboshi o‘rnini egallaydi. Agar topolmasa o‘yin davom ettirilaveradi.

«Karnaymi, surnay?»

O‘yin maydonchada yoki zalda o‘tkaziladi. O‘yinchilar qo‘l ushlab bir qatorga saflanib turadilar. O‘yinchilardan bitta sotuvchi va bitta xaridor saylanadi. Onaboshi safning boshida turadi.

Xaridor sotuvchining oldiga kelib: «Mana shu oting uchun nima istaysan: karnaymi, surnay?» deb so‘raydi. Sotuvchi «Bu oting uchun karnay!» deydi. Shu so‘zlar aytib bo‘linganidan keyin o‘yinchilar doira bo‘ylab yura boshlaydilar. Safning boshi va oxirida turgan o‘yinchilar qo‘llarini zanjir qilib turishadi. Qolgan o‘yinchilar ularning qo‘li tagidan o‘ta boshlaydilar. Yurib turib karnay, surnay yoki do‘mbira ovozigga, ya‘ni qaysi asbobning nomi aytilgan bo‘lsa, shu asbobning ovozigga taqlid qiladilar. Tanlangan o‘yinchi boshqa tomonga qarab turadi, uni xaridor «uy»ga (maxsus belgilangan joyga) olib ketadi, qaytib kelgandan so‘ng o‘yinni yana davom ettiriladi. Uyga olib borib, qo‘yilgan o‘yinchilar ma‘lum topshiriqni bajarishlari, masalan, tez aytishni o‘rganib turishlari, topishmoq,

rebus topishlari va o'yinchilar oldiga qaytish uchun harakat qilishlari kerak. Lekin qaytishda ular bir qator to'siqlarni yengishlari lozim, masalan, shartli qilib belgilab qo'yilgan ariqdan, ko'prikdan o'tishlari, to'pni nishonga irg'itishlari lozim. To'siqlardan o'ta olmagan o'yinchi «uy»da qoladi. Hamma o'yinchilar qaytib kelganlaridan so'ng katta bayram bo'ladi. Bolalar qo'shiq aytadilar, raqsga tushadilar. Birdaniga ikkita musiqa asbobining nomini ham aytish mumkin.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. *Usmonxoʻjayev T.S., Xoʻjayev F.* Harakatli oʻyinlar. T., 1992.
2. *Usmonxoʻjayev T.S., Meliyev X.* Milliy harakatli oʻyinlar. 2000.
3. *Xoʻjayev F., Rahimqulov K.D., Nigmanov B.B.* Sport va harakatli oʻyinlar oʻqitish metodikasi. 2008.
4. *Qosimov A.Sh.* Harakatli oʻyinlar. 1983.
5. *Normurodov A.N.* Oʻzbek milliy oʻyinlari. T., 1999.
6. *Usmonxoʻjayev T.S., Xoʻjayev F.* 1001 oʻyin. T., 1990.

MUNDARIJA

Kirish.....	3
-------------	---

I bo'lim. NAZARIY MASHG'ULOTLAR

1. Harakatli o'yinlarning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi	7
2. Milliy harakatli o'yinlar tarixidan lavhalar	11
3. Zamonaviy milliy harakatli o'yinlarning turkumlari	16
4. Milliy harakatli o'yinlar mazmunida mehnat faoliyatlari	20
5. Milliy harakatli o'yinlarning ijtimoiy-ma'naviy turmush bilan bog'liqligi	24
6. Jismoniy tarbiya tizimida milliy harakatli o'yinlarning o'rni	26
7. Milliy harakatli o'yinlarning ijtimoiy-pedagogik xususiyatlari va uni takomillashtirish muammolari	33

II bo'lim. MILLIY HAKAKATLI O'YINLARNI O'TKAZISH METODIKASI

8. Milliy harakatli o'yinlarni o'tkazish usullari	39
9. Milliy harakatli o'yinlar	41
10. Darsda o'tkaziladigan o'yinlar	42
11. Harakatli o'yinlarni tashkil qilishga va o'tkazishga qo'yiladigan pedagogik talablar	54
12. O'yinni tushuntirishda o'qituvchining turish joyi va o'yinchilarning joylashtirilishi	57
13. O'yinni o'quvchilarga tushuntirib berish	59
14. Yordamchilar tayinlash	61

15. O‘yinboshini tanlash	62
16. Komanda (jamoalarga bo‘lish	64
17. Komanda sardorlarini tayinlash	66
18. O‘yinga rahbarlik qilish	67
19. O‘yindagi intizomlilik	69
20. Hakamlik qilish	70
21. O‘yin harakatlarining me‘yorini belgilash	71
22. O‘yinning tugashi	72
23. O‘yin natijalarini yakunlash	74

**III bo‘lim. JISMONIY MADANIYAT HARAkatINING
TURLI TARMOQLARIDA MILLIY HARAkatLI
O‘YINLARNI TASHKIL QILISH YO‘LLARI**

24. Milliy harakatli o‘yinlarni tashkil qiluvchi mas‘ul tashkilotlar	75
25. Boshlang‘ich tashkilotlarda harakatli o‘yinlarni tashkil qilish yo‘llari	77
26. Aholi istiqomat joylari, istirohat va ko‘ngil ochish bog‘larida harakatli o‘yinlarni tashkil qilish	83
27. Bog‘cha bolalari bilan milliy harakatli o‘yinlarni o‘tkazish yo‘llari	89
28. Ulug‘ sanalar, an‘anaviy bayramlar va turli milliy udumlarda harakatli o‘yinlardan foydalanish	93

**IV bo‘lim. MILLIY HARAkatLI O‘YINLARDAN
NAMUNALAR**

Foydalanilgan adabiyotlar	140
---------------------------------	-----

Karimjon Rahimqulov

MILLIY HARAKATLI O‘YINLAR

*O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi
tomonidan pedagogika oliy ta‘lim muassasalarining
«Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat» bakalavriat ta‘lim
yo‘nalishi talabalari uchun o‘quv qo‘llanma sifatida
tavsiya etilgan*

*«Tafakkur-Bo‘stoni»
Toshkent – 2012*

*Muharrir M. Saparov
Musahhah G‘. Shirinov
Sahifalovchi Sh. Rahimqoriyev*

Litsenziya AI № 190, 10.05.2011-y.
Bosishga ruxsat etildi 18.07.2012. Bichimi 60x84 ¹/₁₆.
Ofset qog‘ozi. TimesUz garniturasida. Bosma t. 9,0.
Adadi 500 nusxa. Buyurtma № T-11.

*«Tafakkur-Bo‘stoni» nashriyoti.
Toshkent sh., Yunusobod, 9-mavze, 13-uy.*

*«Tafakkur-Bo‘stoni» nashriyoti bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent sh., Chilonzor ko‘chasi, 1-uy.*

R 33 Rahimqulov Karimjon.

Milliy harakatli o‘yinlar: o‘quv qo‘llanma /
K.Rahimqulov; O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta
maxsus ta’lim vazirligi. — T.: «Tafakkur-Bo‘stoni»,
2012. — 144 b.

UDK 796.2(075)

KBK 74.200.55

ISBN 978-9943-362-52-9